



☆☆☆ 令和3年5月号 ☆☆☆

湯の花通信

〒415-0303 南伊豆町下賀茂 157-1 TEL 0558-62-3191

5月になりゴールデンウィークに入りましたが、まだまだ遠くにお出掛けするには不安があります。お家時間を美味しい野菜で色々な料理に挑戦したり、果物を楽しみながら過ごしませんか。

湯の花では出来る限りの注意をしながら、子供も大人まで楽しめるようにイベントの開催を予定しております。 編集 土屋美幸

5月頃お店に並ぶ季節の商品は

ニューサマーオレンジ・ソラマメ・サニーレタス・ズッキーニです。

●爽やかな酸味とふわふわした食感の白皮

ニューサマーオレンジ

ニューサマーオレンジは、日向夏（ひゅうがなつ）とも呼ばれるミカン科ミカン属の常緑低木の柑橘類です。

果皮内側の白い部分には苦みがなく、果肉は軟質多汁で独特の清涼な風味が特長、グレープフルーツにも少し似ています。

黄色い外皮をりんごのようにナイフで剥き、真ん中にある種の部分を避けるように切り、白いフカフカでほんのり甘みのあるワタのついた果肉と一緒に、一口サイズにカットすると美味しく召し上がれます。

そのまま食べるだけでなく、ジャムやゼリー、シャーベットにもお使い下さい。

お店にも、農家さんこだわりのニューサマーオレンジジャムも並びますので、お気に入りを見つけて下さい。

選ぶ時には、キレイな黄色で、果皮に光沢とはりがあり、手に持ったときに、ずしりとした重さを感じられる物を選びましょう。

保存する時には涼しい所に置いて下さい。暑くなってきたらポリ袋に入れて冷蔵庫に入れて下さい。

皮をむいて、薄皮を取った状態でジップロックに入れて冷凍庫に入れて、そのまま食べたり、炭酸水に浮かべて一緒に食べたり。ミキサーにかけてシャーベットにしたらこれからの季節にぴったりの味です。



●食感を活かして味わう ソラマメ

ソラマメはマメ科ソラマメ属で、ダイズ、ラッカセイ、エンドウマメ、インゲンマメ、ヒヨコマメと共に6大食用豆と呼ばれています。

ホクホクとして甘みがあり、塩ゆでにするとほっこりとした食感で豆のうまみが強く感じられます。蒸したり炒めたり揚げたり、旬の味を満喫して下さい。

選ぶ時にはさやの緑色が濃く、産毛の取れていないもの、豆とさやの間に空洞がなく、ピタッと密着しているものを選びましょう。

保存する時には、乾燥しないようにビニール袋かポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜庫に入れ、なるべく早く調理して美味しいうちに頂きましょう。

冷凍保存する時には、豆をさやから出して塩ゆでしてから冷凍しましょう。冷凍する場合のゆで時間は1分程度にしましょう。固茹でしてから、温かいうちにバットなどに並べて冷凍庫に入れて一気に冷やして凍らせ、凍ったものを保存用の袋などに入れて冷凍庫に入れて下さい。



●サラダで味わう サニーレタス

サニーレタスは、結球しない葉レタス（リーフレタス）の一種です。

普通の玉レタスのように結球はせず、葉脈に沿って葉が縮れていて、葉先が細かくカールするのが特徴です。

ふんわりとした葉はやわらかくてクセがなく、苦味もほとんどありません。葉を外側から1枚ずつ簡単にはがせて扱いやすいのも魅力のひとつ。サラダやサンドイッチ、サラダ巻きなど色々な食べ方が楽しめます。

選ぶ時には葉先の赤紫・葉の緑色・茎近くの白の3色のコントラストがはっきりした物を選びましょう。

保存する時には、キッチンペーパーで表面を覆ったり、湿らせたキッチンペーパーを根元にあててからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。



☆☆サニーレタスにピットリドレッシング☆☆

(材料) 胡麻油 大さじ1 ボン酢 大さじ1

すり胡麻(白) 大さじ1 すりおろしニンニク 1/4片分

洗って、しっかりと水気を切ったサニーレタスをちぎって、ボウルに材料を合わせてしっかりと混ぜ、サッと和えたら出来上がり



●和・洋・中レシピ色々 ズッキーニ

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属でカボチャの仲間です。お店には黄色や緑色の物が並びます。

食感はなすに似て、ほのかな苦みが特徴です。油と相性が良いので、ソテーやフライによく使われます。

揚げる際は、油の温度を 170 度の高温で一気に揚げると水分が飛び、食感良く仕上げることが出来ます。

炒める時は多めの油を高温で熱し、水分が出ないように皮目から焼き、焼き目がついてから裏返すようにしましょう。また、煮ると独特の食感になり、味もよくしみて楽しめます

選ぶ時には、皮の表面に光沢があり、へたの切り口が瑞々しく、お尻の周辺にハリがあるものを選びましょう。

保存する時には、空気が入らないようにズッキーニにラップをぴったりとくっつけて冷蔵庫の野菜室に入れて下さい。



出荷者さんに聞いてみました



●スナップエンドウを出荷していた渡邊克也さんに「スナップエンドウはお家でどんな食べ方をするのが好きですか。」とお話を聞いてみました。

「塩茹でをしてマヨネーズで食べるのが、豆の味がして好きです。豚肉に巻いて食べても食感が楽しめますよ」と教えて下さいました。



5月のイベント イカ焼き・サザエのつぼ焼き・かき氷

●5月1日(土)～5月2日(日) 「露店販売」

●5月3日(月)～5月5日(水) 喫茶コーナー

「ソフトクリーム 100円」(1日限定 150個)

状況によりイベントの開催を見合わせる可能性も御座います。

※詳しくは決まり次第店内に掲示いたします。



爽やかな風味
甘夏



甘みと食感を楽しむ
春キャベツ



味のアクセント
クレソン



湯の花写真館



色々な夏野菜の苗も沢山
揃いました



加工部で作っている
大根しょうゆ漬



鮮魚部より
この日は『ヒラスズキ』が
並びました。



材料 (4人分)

人参 100g 干しシイタケ 2枚

こんにゃく 150g

A みそ 大1と1/2

酒 大1

砂糖 小1

すりごま 大1

ごま油 大1

- 1 干しシイタケを戻し、薄切りにする。
- 2 人参は長さ4cm 幅7mmの短冊切りにする。
こんにゃくは長さ4cm 幅1cm幅の短冊切りにする。
水からゆで、水気を切る。
- 3 Aを合わせておく。
- 4 鍋にごま油をひき、①②を入れ中火で2～3分炒める。③を加えて
サッと炒めたら、火を止めごまを振り入れる。