



☆☆☆ 令和3年6月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

6月になり雨の日が多くなってきましたが、農作物にとっては恵みの雨でもあります。店員一同元気に皆様のお越しをお待ちしております。

この時期にしかお店に並ばない旬のお野菜や果物のお買い物をお楽しみ下さい。

編集 土屋美幸

6月頃お店に並ぶ季節の商品は

ビワ・新じゃがいも・インゲンです。

●夏の始まりを感じさせてくれる ビワ

ビワは、「バラ科ビワ属」に属しています。

上品な優しい甘さとほのかな酸味が特徴です。皮を剥く時には、底のほうから頭の軸に向かって剥くと、手で簡単に剥けます。その後は、色が変わりやすいので、レモン水に浸すといくらか色止めが出来ます。

そのまま生でいただくのもいいですが、コンポートにしたり、ビワ酒にして旬の味をお楽しみいただくのもまた格別です。

選ぶ時には果実の表面の保護や、乾燥を防ぐ役割をする白い「ブルーム」が付いていて果皮にハリがあり、出来るだけ左右対称でふっくらしているものがお勧めです。

あまり保存にはむかないので、日の当たらない風通しのある場所に置き、なるべくお早目にお召し上がり下さい。どうしても保存したい時には、よく洗ってからフリーザーバックに入れて冷凍に出来ます。半解凍でシャーベット状にして食べたり、スムージーやヨーグルトに混ぜるのもお勧めです。



☆☆ ビワ酒 ☆☆



材料 (3~4人分)

ビワ 1kg 氷砂糖 450g レモン 2個 ホワイトリカー (35度) 1.8L

1 ビワの皮を水できれいに洗う。

2 ヘタ部分をきれいし、水分をよく拭いて、ホワイトリカーにくぐらせる。



3 熱湯とホワイトリカーで消毒した容器にビワ、氷砂糖、皮をむいたレモンの順に入れ、ホワイトリカーをそそいで冷暗所で熟成させる。3週間以上おき出来上がり。

●旬の時期ならではの味わい 新じゃがいも

じゃがいもはナス科ナス属の植物です。春から初夏に出回る物が新じゃがいもと呼ばれます。

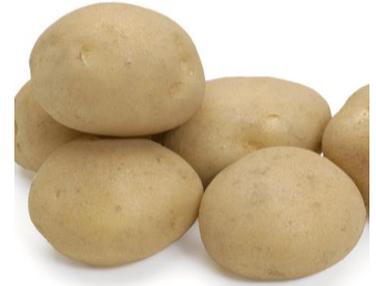
水分が多くシャキシャキとした食感で、香りが良いのが特徴です。

皮が薄くて柔らかい新じゃがだからこそそのまると揚げたり、ジャガバターによく使われます。

煮込み料理にする場合は、少し大きめに切り、短時間で仕上げるようにしましょう。皮のまま蒸したり、オーブンで焼き、塩を振って食べると食感と香りを味わえます。

選ぶ時には、皮に傷やしわが無くなめらかなものを選んでください。

保存する時には、土や汚れをよく払い、ひとつずつ、または数個まとめて新聞紙にくるんで風通しがよく、直射日光が当たらない場所に置いて下さい。



☆☆ 新じゃがとエリンギのバター醤油炒め ☆☆



材料 (1皿分)

じゃがいも 大きければ1個でも エリンギ 1/2パック にんじん 1/3本
バター 大1 醤油 適量 塩胡椒 適量

- ① じゃがいもは乱切り、にんじんは縦半分に切った後、それぞれ3~4等分にする。エリンギは食べやすいサイズに割く。
- ② じゃがいもとにんじんを皿に並べ、ラップをふんわりかけてレンジでにかける。(串がすっと刺さればOKです。)
- ③ フライパンにバターを溶かし、じゃがいも、にんじん、エリンギを投入。
- ④ エリンギに火が通り、少ししんなりしたら、全体に塩胡椒を振る。
- ⑤ 最後にフライパンのふちを沿わせるように醤油を回しかける。
- ⑥ 香ばしい醤油の香りが立ってきたら、フライパンを揺すり、全体に味が絡んだら出来上がり!!

●やさしい豆の甘さ インゲン

インゲンはマメ科インゲンマメ属に属します。お店にはサヤインゲンやモロッコインゲンなどの種類が並びます。

サヤの爽やかな甘みとポリポリとした食感が特徴です。調理する際には筋取りをして茹でてから調理して下さい。

よく作られるのが、茹でてインゲンを短く切り、豚バラを巻き、塩コショウなどで味付けをした肉巻きです。鉄串に指してまとめて焼くと、見栄えもよくなります。

選ぶ時には、全体に濃い緑色をしていて、みずみずしく肉厚で、中の豆の形がはっきり出していないもの、太さが均一で細めのを選びましょう。

保存する時には、キッチンペーパーの上に向きをそろえて置き、包んでからポリ袋にヘタが上を向くようにして、ポリ袋ごと立てて野菜室で保存しましょう。



人気の
ニューサマーオレンジ



ホクホクとした甘み
ソラマメ



サラダで楽しむ
サニーレタス



湯の花写真館



炒めて美味しい
スキニー



加工部のポテトサラダ



鮮魚コーナーには色々
お魚が日により並びます。
この日は『イサキ』『アカハタ』が
並びました。



出荷者さんに聞いてみました



- ハチクを出荷していた田中さつきさんに「ハチクはどんな料理にするのが好きですか。」とお話を聞いてみました。「私は甘辛く煮て食べるのが好きです。アクが無いので料理しやすいので、いろんなメニューに使ってもらえると嬉しいですね」と笑顔で話してくれました。



- メジナを出荷していた山本悟さんに「今日のメジナのお薦めのメニューはなんですか。」とお話を聞いてみました。「新しいのでお刺身にしてもいいですし、煮つけもいいです。楽しんで料理して美味しく食べて下さい。」と話してくれました。



材料 (3人分)

薄切り肉 150g じゃがいも 450g
玉ねぎ 200g
A 水 200ml 砂糖 大1と1/2
酒 大2 しょうゆ 大3

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。水にさらし、水気を切る。肉は食べやすく切る。
- 2 鍋にAと肉を加え、強火にかけ沸騰したらアクを取り、じゃがいも・玉ねぎを加える。
- 3 落とし蓋をして中火にし、再沸騰後6分程煮る。(途中で上下を返す) 保温調理 50分(ある程度加熱したところで火からおろし、熱が逃げないように布等でくみ料理を仕上げる。
- 4 食べる直前に上下を返し、1分程煮る。