



☆☆☆ 令和3年11月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

11月になり温かなお料理が食べたくなる季節になりました。紅葉も綺麗になり外をお散歩するのも楽しいです。

湯の花でご好評いただいている『漬物大集合』のイベント開催を予定しています。自慢の漬物が並び楽しみにしているお客様もたくさんいます。美味しい新米にぴったりなお漬物で南伊豆の味覚を満喫して下さい。 編集 土屋美幸

11月頃お店に並ぶ季節の商品は 早生温州みかん・自然薯・大根です。

●定番みかん 早生温州みかん

温州みかんは、ミカン科の常緑低木またはその果実のことです。皮がむきやすくジューシーで、食べやすいのが特長です。こたつでつついっつい何個も食べてしまう人も多いのではないのでしょうか。

皮の色が黄色からオレンジに変化して、味のバランスが良く甘みがさらに増します。

そのまま食べるだけでなく、ジャムにしたりコンポートやドレッシングなどにもぜひお使い下さい。

選ぶ時には、全体的に果皮の色が濃くてハリやツヤのあるものを選びましょう。ヘタが小さく果皮が薄くやわらかいものがお薦めです。

保存する時には風通しのいい場所で、通気性のよいカゴにペーパータオルをしき、みかんを並べる。1段並べ終わったら再度ペーパータオルをしき、みかんを重ね、上からペーパータオルをかぶせて、なるべく2段位までに置くといいです。



りんごとみかんゼリー



材料 (2人分)

温州みかん 4個 りんご 1/4個 (50g) みかん果汁+水 200cc
砂糖 5g~10g ゼラチン 2g 水(ゼラチン用) 大さじ1.

- ①りんごは皮付きのまま、サイコロ状に切ります。
- ②温州みかんは搾ります。足りない分は水を入れ、砂糖を入れ味を調整して下さい。
- ③ゼラチンは水でふやかして、レンジに20秒かけてときます。
- ④②を火にかけて温めます。③を入れて混ぜます。粗熱をとります。
- ⑤りんごを器にいれて④を加えます。冷蔵庫に入れて冷やしたら完成です。

●風味を楽しむ 自然薯

自然薯(じねんじょ)はヤマノイモ科ヤマノイモ属の芋類に分類されます。

自然薯の皮には旨みと栄養素を多く含んでいて、皮ごと食べる事で大地の香りと風味を感じることが出来ます。調理する時には、ガスの火でヒゲ根を焼き、水洗い後に皮ごと摩り下ろして下さい。



摩り下ろす時に手がかゆくなった時は、こすらずにお酢を水で薄めた酢水で軽く洗い流すと楽になります。

その他にも生のまま柵切りにして醤油で食べたり、生のまま海苔に挟み磯辺揚げなどにしてもお楽しみいただけます。

選ぶ時には、皮が薄くてハリがあり、ひげ根やひげ根の跡が多く重量感があるものを選びましょう。

まるごと保存する場合は、気温が高い場所や直射日光が当たる場所を避けて、冷暗所に土のついたまま新聞紙で包んで保存して下さい。さらに上からビニール袋をかぶせると水分を保つことが出来ます。

自然薯のふんわり揚げ



(8個分 材料) 自然薯 250g 青のり 小さじ2
☆粉末かつおだしの素 小さじ2 ☆水 大さじ3 ☆薄口醤油 小さじ2
油 適量

- ① 自然薯を摩り下ろす☆を合わせておく。(お湯使用すると溶けやすいです。)
- ② 摩り下ろした自然薯に青のりと合わせた☆を入れ混ぜる。(なるべく空気が触れないように小さく混ぜて下さい。)
- ③ 全体に馴染んだら、スプーン2つを使って、170℃に熱した油に落とす。
- ④ キツネ色に揚がれば出来上がりです。(お好みで塩やだし醤油、ポン酢につけてお召し上がり下さい。)

●レシピが広がる 大根

アブラナ科ダイコン属の越年草で広く栽培されています。

煮物や汁物、炒め物などに便利なお野菜です。使う部分の特徴を活かしてお料理してみてください。上部は甘くて水分が多いので生でサラダなどに、真ん中はやわらかく、辛みと甘みのバランスがいいので、ステーキやおでんにむいています。下部は水分が少なめで、味がしみこみやすいので漬物や照り煮などでお召し上がり下さい。



選ぶ時には、表面にハリとツヤがあって重くて葉がみずみずしく、色が鮮やかなものを選びましょう。

保存する時には葉を切り落として、大根はラップでぴったりと包み、頭の方を上にして立てて保存します。



珍しい青パパイヤ



天ぷらにお薦め
明日葉



風味と辛みを楽しむ
生わさび



湯の花写真館



ねっとりとした食感
エビイモ



加工部オリジナル
乾燥野菜・果物



鮮魚コーナーには色々な
魚が日により並びます。
この日は『シマアジ』が
並びました。



出荷者さんに聞いてみました



●しょうがの酢漬けを出荷していた高橋春美さんに「作る時に何かこだわりはありますか。」と聞いてみました。「こだわりが特にあるわけではないんですよ。酢・塩・砂糖・かつおの顆粒だしで味付けをしています。私好みの甘めの味付けが特長かな。」と笑顔で教えて下さいました。



11月のイベント



●11月開催予定

「漬物大集合」



※詳しくは決まり次第店内に掲示いたします。



里芋と豚バラ の煮物

材料 (2人分)

里芋	280g
豚バラ	200g
水	200cc
ゆずの皮	
A	
砂糖	大1
醤油	大1
酒	大1
みりん	小1

- 1 里芋は皮をむき、2 cm厚さの半月切りにする。豚肉は2 cm厚さの一口大に切る。
- 2 フライパンに豚肉を入れ、表面に焼き目がつくまで炒める。里芋も入れ全体に油がまわるまで炒める。
- 3 分量の水とAを加え、落とし蓋をして約20分煮る。
- 4 器に盛り、ゆずの皮をのせる。