



☆☆☆ 令和4年6月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

梅雨に入り、しっとりとした空気に緑の香りがする季節になりました。お野菜にとっては恵の雨です。店内には、旬の今しか並ばないお野菜たくさんございますので、お買い物を楽しんで下さい。皆様のお越しをお待ちしております。

編集 土屋美幸

6月頃お店に並ぶ季節の商品は ピワ・じゃがいもです。

●最高な初夏の味覚 ピワ

ピワは、「バラ科ピワ属」に属しています。

さっぱりとした味わいで、酸味が少なく甘くてジューシー、果肉がみずみずしく柔らかいのが特徴です。そのまま生でお召し上がりいただくのもいいのですが、コンポートにしたり、ピワ酒ににても、また格別です。ヨーグルトに混ぜても美味しいので、ぜひ季節の味わいをお楽しみ下さい。

食べる時にはピワを一周させるように包丁を入れ、手でひねり半分にして、皮を剥きスプーンなどで種と薄皮を取り除くと食べやすいです。冷蔵庫で冷やすよりも常温の方が甘みを感じられます。召し上がる時には、ピワの実の汁はシミになりやすいので、お洋服に飛ばさないように気を付けましょう。

選ぶ時には左右対称の丸みのある果実で、皮の色味が鮮やかなオレンジ色、ヘタと実がしっかり張りのある、皮の部分に産毛があるものを選びましょう。

あまり保存には向かないのでお早目にお召し上がり下さい。風通しがよく直射日光の当たらない場所に置いておきましょう。長時間冷やすと、風味が抜けてしまうので食べる2~3時間前に冷蔵庫に入れ、変色しやすいのでレモン水にひたしておき、しばらくは色止めするのがお薦めです。

シロップを加熱して瓶に入れると 少し日持ちがし増し 冷凍も出来ます。



ピワのコンポート



材料

ピワ 35粒(お好きな量で) レモン炭酸水 500ml
オリゴ糖 大さじ3~5(グラニュー糖や蜂蜜を使用しても良いです。)

作り方

- ①ピワのうぶ毛を落とすように洗います。
※お鍋にレモン炭酸水を入れておきましょう。(まだ火は付けなくて下さい。)
- ②グルッと切って皮、種、薄皮を取り除きます。※冷蔵庫で冷やしておくとも薄皮が剥きやすくなります。
- ③剥いたものから、変色しやすいので早めにお鍋に入れていきます。
- ④全部入れ終わったら、お鍋に火を付け沸騰させます。アクが出てくるので取り除いてください。
- ⑤オリゴ糖を入れて中火で10分程度(好みの柔らかさで煮詰めます。)
- ⑥火を止めて、粗熱が取れたら煮沸消毒した容器に、シロップごとうつして冷蔵庫で冷やして出来上がりです。

●この時期だけの風味 ジャがいも

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。

小ぶりなものが多くのが特徴です。皮が薄くてやわらかく、水分を多く含んでいるので、みずみずしくて、シャキシャキな食感を味わうことができます。

皮ごと食べられるので丸ごとフライにしたりじゃがバターにすると美味しく召し上がれます。火の通りが早いので、煮込み料理にする場合は少々煮崩れしやすいため、普通のじゃがいもを使う場合に比べて少し大きめに切って、短時間で仕上げるようにして下さい。

選ぶ時には、芽が出ておらず、表面にシワがなく、色が均一なものを選びましょう。新じゃがは、水分が多いため普通のじゃがいもほど日持ちしませんので、涼しい冷暗所に置きましょう。ゆでてマッシュポテトにするなど、下処理をしてから冷凍保存することも出来ます。



新じゃがベーコンのバターしょうゆ炒め



材料 (2人分)

新じゃがいも 2個(200g) ベーコン 4枚 コーン缶 30g
バター 30g しょうゆ 小さじ2 塩こしょう 少々
パセリみじん切り 少々

作り方

- ①じゃがいもは皮付きのまま半分に切り、切り口を下にして4等分の放射状に切り分ける(くし形切り)。ベーコンは2cm幅に切ります。
- ②耐熱容器にじゃがいもを入れて、ふんわりとラップをして600Wのレンジで、5~7分加熱する。
- ③フライパンにバター(20g)を入れて熱し、ベーコンを入れ少しカリッとするまで中火で炒める。
- ④じゃがいも、コーンを加えて弱めの中火でじゃがいもに焼き色がつくまで炒める。
- ⑤しょうゆ、塩こしょうを加えて全体にからむように炒める。器に盛り、残りのバター(10g)をのせ、パセリをふる。



さっぱりとした味
ニューサマーオレンジ



色々なお料理で
トマトを楽しんで



三杯酢で食べるのがお勧め
わさびの茎



湯の花写真館



お料理に便利な
ニンジン



湯の花加工部
鶏のから揚げは人気です。



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『バショウイカ』が
並びました。



出荷者さんに聞いてみました



- リバーグリーンという珍しいレタスを出荷していた村田鶴男さんに「普通のサニーレタスと違った特徴があるんですか。」と聞いてみました。「外側の葉は厚みがあるので、炒め物に使うと、内側の葉はサラダにするのが美味しく食べられます。1玉を使い切ると飽きずお料理出来るのでお勧めです。」と教えて下さいました。
- ふのりを出荷していた鈴木明美さんに「家では、ふのりをどんなお料理で食べるのが好きですか。」と聞いてみました。「私はみそ汁で食べるのが好きです。豆と煮物にしても美味しいので、ぜひ試してみてください。」と笑顔で教えて下さいました。



6月のイベント

- 6月1日(水)~6月30日(木)まで

「梅雨入り湯の花 大抽選会」

2,000円お買い上げ毎に抽選券1枚プレゼント。

湯の花商品券 2000円分がなんと**30名様に当たる。**

6月中何度でも応募出来ます。

☆詳しい内容は店内に掲示いたしますのでご覧下さい



トマトの 中華風サラダ

材料

トマト 2個(500g) 玉ねぎ 40g
レモン 1/4個
(A) レモン汁 大1 醤油 大1
ごま油 大1

- 1 トマトはヘタを取って、くし形に切る。
- 2 たまねぎはみじん切り、レモンは薄切り。
- 3 Aを合わせる。
- 4 器にトマトを盛り、②を上にはらしAのドレッシングをかける。
よく冷やしてドレッシングは食べる直前かけるとより美味しいです。