



☆☆☆ 令和4年9月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

少しずつ涼しくなり過ごしやすくなりました。『食欲の秋』『収穫の秋』で沢山の野菜がお店に並びます。そして美味しい南伊豆自慢の新米も出荷されて食事が楽しくなる時期です。

今月は、『秋の大抽選会』を開催します。2000円お買い上げ毎に抽選券をプレゼント！何度でも応募してぜひ素敵な商品を当ててください。現金・クレジット・南伊豆応援プレミアム商品券・湯の花商品券でのお支払いも対象です。編集 土屋美幸

9月頃お店に並ぶ季節の商品は ブドウ・栗・シシトウです。

●甘くてジューシーなブドウ

ブドウは、ブドウ科のつる性落葉低木、その果実の事を言います。

お店にはシャインマスカット・巨峰・藤稔・ピオーネなどの種類が並びます。色々な種類をぜひ食べ比べてみてください。

シャインマスカットは、高級なブドウで、品のある爽やかな香りと甘み。鮮やかな黄緑色に綺麗な粒が特徴で一番人気の商品です。

巨峰は香り豊かな強めの甘味と、きめ細かな風味が有り、コクと優しい酸味のバランスが特長です。

藤稔は果汁が豊富で、甘さとジューシーさが際立ちます。後味もさっぱりしていて、皮もむきやすく、食べやすいブドウです。

ピオーネは、甘味が強くて酸味も程よく濃厚な味で、多汁で皮離れが良く、甘い香りが強く感じられます。

選ぶ時には、実の間に少し隙間のある方が、太陽の光が均一に当たっているためお勧めです。その他には皮の色が濃く、粒が揃っていてハリがあり、鮮度を維持するブルーム（白い粉）がまんべんなくついているものを選びましょう。

なるべくお早目にお召し上がり下さい。保存する場合は、枝から切り離しペーパータオルで全体を包んでから、タッパーに入れて冷蔵庫保存すると、状態よく保存出来ます。



シャインマスカット



巨峰



藤稔



ピオーネ

●甘くてホクホクの栗

栗はブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称です。

ほっこりとした甘さで、日本では、栗ご飯や栗きんとん、栗ようかんなどで、海外ではモンブランやマロングラッセなど、たくさんのレシピがあります。

選ぶ時には、果皮に張りりと光沢があり、ふっくらとしたものを選びましょう

保存する時には、皮付きの生栗を新聞紙に包んでから乾燥しない様に保存袋に入れて、冷蔵庫の中で0度の状態で保存しましょう。新聞紙が濡れていないか、定期的に確認してカビがはえないように注意して下さい。冷凍保存をする場合は、皮付きの栗を半日水に浸し、水気を拭き取ってから半日陰干し、保存袋に空気をしっかり抜いて入れ、冷蔵庫で保存して下さい。



栗の渋皮煮

材料 栗 1kg 砂糖 700g 醤油 大1
塩 小1/3 重曹 大1/2



- ① 栗は沸騰した湯で3分位茹でて鬼皮を剥く。水にさらし、重曹を加えた水に一晩漬ける。
- ② 1を水洗いして被る位の水に入れ、火にかける。ひと煮立ちさせた後、弱火で30分茹でて茹でこぼす。これを2回繰り返す。
- ③ 2をザルにあげ、粗熱がとれたら、渋皮の筋を取り水洗いする。
- ④ 栗と被る位の水を入れ、煮立ったら茹でこぼし、熱湯を栗が被るくらい入れ、砂糖を加えて弱火で30分煮てそのまま一晩置く。
- ⑤ 4を再び火にかけ、栗が温まったら取り出し、汁に醤油、塩を加えて半量になるまで煮詰める。
- ⑥ 栗を戻し入れて5分煮て出来上がり。

●独特な香りとほのかな苦味 シシトウ

シシトウガラシ（獅子唐辛子）はナス科トウガラシ属に属するトウガラシの甘味種。

シシトウガラシは甘味種で通常はピーマンのように辛くない実を付けますが、時折辛い実（辛味果）を付けるものがあります。

お店には、万願寺トウガラシ（まんがんじとうがらし）・伏見甘長（ふしみあまなが）などの種類が並びます。

炒め物・揚げ物・焼き物など、油との相性が良く、強火でサッと炒めると風味も食感も良くなります。天ぷらや素揚げなどにする場合は、破裂防止のため、必ず爪楊枝や包丁の先で穴を数ヶ所あけておきましょう。



選ぶ時には、適度な大きさの綺麗な緑色で、表面にツヤがあるものを選びましょう。
保存する時には、キッチンペーパーなどで包み、乾燥を防ぐため保存用袋に入れて
冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。冷凍保存する時には、きれいに洗い水気をしっかり
拭き取ってから、冷凍用保存袋に重ならないように並べて冷凍庫に入れて下さい。

シトウの甘辛（万願寺とうがらしでも甘とうがらしでも美味しい）

材料（2人分）

シトウ 20～25本位 砂糖 大さじ 1.5 醤油 大さじ 1

酒 無くても大丈夫です。お好みで

作り方

- ① 枝を切り、真ん中あたりに包丁でブスッと刺し、切れ目を入れます。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、ししとうを炒め始めます。
- ③ 少し炒めたら砂糖を入れて下さい。
- ④ 砂糖があらかた溶けたら、お酒と醤油を入れ、絡めて下さい。



長野県安曇野産 三郷サラダ市の
リンゴが並びました



炒めても漬物にも便利な
ナス



新しょうがで
紅しょうがを漬けて
みませんか



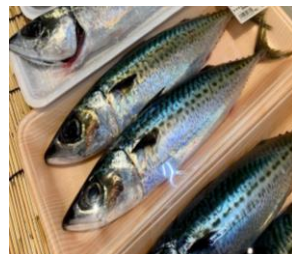
湯の花写真館



中華料理によく使われる
生きくらげ



湯の花 加工部の
人気商品のへらへらだんご
真空冷凍が発売されました



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『サバ』が
並びました。



出荷者に聞いてみました



- きれいなハナトラノオのお花を出荷していた藤原由子さんに「育てるのは大変ですか。」と話を聞いてみました。「手がかからなくて育てやすいですよ。お盆の頃から咲いて華やかで飾るのにいいですよ。かわいいのでお勧めです。」と教えて下さいました。



9月のイベント

●9月1日（木）～9月30日（金）「秋の大抽選会」

2000円お買い上げ毎に抽選券1枚プレゼント。

9月中何度でも応募できます。

抽選で 特賞 南伊豆のお米 10kg 3名様！

1等 南伊豆のお米 5kg 2等 南伊豆のお米 3kg

その他にも季節の温州みかんや湯の花商品券が当たるチャンス

☆詳しい内容は店内に掲示いたしますのでご覧下さい。



材料（2人分）

ナス 3個（210g） 豚ひき肉 80g
豆板醤 小1/2 ごま油 大1と1/2

A ネギ 1/2本（50g）
にんにく 10g 生姜 10g

B 味噌 大1 砂糖 小1
中華スープの素 小1/2 醤油 小1
酒 大1 片栗粉 大1/2 水 150ml

- 1 ネギ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- 2 Bを順に合わせる。
- 3 ナスは、ヘタを落とし縦6～8割に切る。フライパンにナスを広げ、ごま油をざっとからめる。
- 4 弱めの中火にかけ、ナスが色づいたら返ししながら3～4分焼き、しんなりしたら火を止め取り出す。
- 5 ごま油 大1/2とAを入れ炒め、香りが出たら豆板醤とひき肉を加え、パラパラになるまで炒める。
- 6 火を止めてBを混ぜ、ナスを戻し入れる。
- 7 中火にかけナスにあんが絡み、トロミが出るまで2～3分混ぜながら煮る。