



☆☆☆ 令和4年12月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

早いものでもう12月になりました。毎日慌ただしいですが、こんな時こそしっかり栄養のある食事をとって元気に過ごしましょう。

今月は、皆さんにご好評いただいている年末感謝福引大会を開催します。今年も湯の花をご利用頂きありがとうございました。新しい年も、美味しいお野菜や果物、鮮魚や総菜など皆さまの希望に答えられる様、努力してまいります。変わらぬご愛顧の程よろしくお願い致します。 編集 土屋美幸

年末の営業は12月30日(金)日16時までとなります。  
(12月31日(土)~1月3日(火)まではお休みになります。)  
新年は1月4日(水)9時から通常営業です。

## 12月頃お店に並ぶ季節の商品は かき菜・白菜・カブです。

### ●大人気のかき菜

かき菜は三池高菜という品種ですが、収穫の際かきとるように葉をとるため、南伊豆では、かき菜と呼んでいます。

南伊豆町では、お正月のお雑煮に欠かせないお野菜で、南伊豆出身の方はわざわざ遠方から買いに来るお客様もたくさんいらっしゃいます。

お雑煮だけでなく炒め物にするなら、さっと下茹ですると食べやすくなります。ゴマ油で炒めて醤油、味噌、塩、コショウなどで好みの味付けにすれば、シンプルながらコクのある1皿になります。手軽に味噌汁の具にしても合いますし、油揚げと煮物に使うのもおすすめです。ピリ辛の味がアクセントになり、お酒のおつまみにもぴったりです。

選ぶ時には、葉は鮮やかな濃い緑色をしていて厚く、ツヤがあり触った感触が柔らかくみずみずしいものを選びましょう。

保存する時には、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーなどでくるみ、冷蔵庫に保管して下さい。



### ●色々なお料理に白菜

白菜はアブラナ科アブラナ属の二年生植物、チンゲンサイや山東菜など沢山のアブラナ属の仲間です。

寒くなると風味と甘みが増して、より一層美味しくいただける野菜です。

お鍋やスープ、煮物などの白菜の甘みが溶けだす料理や、生の白菜の甘みをそのまま楽しむサラダもお薦めです。

選ぶ時には、ずっしりと重みがあって巻きがしっかりしているものが美味しいと言われています。葉っぱの葉脈が左右対称できれいなものを選びましょう。

丸ごと保存する時には芯に3本位つまようじを刺して、飛び出た部分をカットします。あとは新聞紙に包んでポリ袋に入れ、立てて保存します。切った断面から傷んでくるので使う際は外側の葉から1枚づつはがして、根元でちぎってお使い下さい。

カットされた状態の白菜は、買ってきてすぐに、芯の部分に深く切れ込みを入れるのがポイントです。そうすることで葉の成長が止まるので、鮮度が保たれます。

ひと手間をかけるとしたら、天日干しをするのもおすすめ。ベランダなどの風通しのよい場所で、ざるに広げて半日ほど置いておくと、水分が抜けて味がギュッと凝縮し、甘味が増します。天日干しをした白菜は、どんな料理に使っても美味しいです。



### 塩昆布であっさり 無限白菜

(材料) 白菜 300g ツナ油漬(正味量) 70g

(A) 塩昆布 15g ごま油 大さじ1 鷹の爪輪切り 少々

- ①白菜は一口大に切ります。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱し、粗熱を取り、水気を切ります。
- ②ツナ油漬、(A)を加えて和えます。全体に味がなじんだらお皿に盛り付けて完成です。

### ●カブは葉もぜひお使い下さい

カブは、アブラナ科アブラナ属の越年草で代表的な野菜の一つです。

アクが少なくやわらかで、漬物や味噌汁、煮物にとんでも使えます。春の七草の「すずな」とも呼ばれる、非常に親しみ深い野菜でもあります。

大きなサイズのカブは煮ると甘みが強く出るので煮物にむいています。小ぶりのカブは歯ごたえがいいのでサラダや漬物に最適です。



カブを真っ白に煮たい時は、皮を厚めにむくと美しく仕上がります。厚めにむいた皮はきんぴらや漬物に活用し、もう一品として食卓へ利用出来ます。また皮つきでステーキのように焼き、オリーブオイルと塩で召し上がるのもお勧めです。

選ぶ時には、葉にピンとハリがあり、根の部分がコロンと丸く整っていて、肌のキメが細かく、ツヤがあるものを選びましょう。茎の付け根が淡い緑色のものは新鮮な証拠です。

保存する時には、葉を切り落とし、乾燥しないようにビニール袋かラップに包んで別々に冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。切った葉は、塩を入れた湯で硬めに茹でたあと、小分けにして冷凍庫で保存することも出来ます。味噌汁や吸い物、おひたしなどに手軽に活用できて便利です。



珍しいドラゴンフルーツ



風味を楽しめる自然薯



サラダにお薦めクレソン



## 湯の花写真館



加熱すると甘味と食感が  
美味しい長ネギ



さっぱりして美味しい  
湯の花加工部  
ゆず大根



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『カンパチ』  
『チダイ』が並びました。



## 出荷者に聞いてみました



●ぎんなんを出荷していた石田みはるさんに「ぎんなんはどうやって調理したらいいですか。」と話を聞いてみました。「皮をとんかちで叩いてひびを入れて、紙の袋に入れてから電子レンジで500Wか600Wで1分かけ、冷まして皮を剥いて塩で味を整えてから召し上がって下さいね。おつまみにとてもいいですよ。」と教えて下さいました。



## 12月のイベント



- 12月3日(土)  
「自然薯まつり」
- 12月24日(土)・25日(日)  
「年末感謝福引大会」



☆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 (4人分)  
白菜 600g たまねぎ 1/2 個  
ロースハム 2枚 (120g)  
バター 40g 小麦粉 大4  
A 牛乳 400ml 水 100ml  
スープの素 小1と1/3  
コーン缶 100g  
塩・コショウ 少々

- 1 白菜は、4~5 cm角に切る。たまねぎは薄切り。
- 2 ハムは7 mm角に切る。
- 3 鍋でバターを温め、①を加え中火でしんなりするまで1~2分炒める。
- 4 ③に小麦粉を加え、弱火でさらに1分炒める。
- 5 ④にA・コーン・②を加え中火でとろみがつくまで煮る。塩、コショウで味を整える。