



☆☆☆ 令和5年4月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

あたたかく過ごしやすい季節になりました。春にはこの時期しかお店に並ばないお野菜がたくさんあります。色々なレシピで楽しんでお料理をして下さい。

元気に新生活を迎えるように、新鮮なお野菜や果物を揃えて皆様のお越しをお待ちしています。

今年も『春の大抽選会』を開催致します。素敵な景品をご用意しておりますので、ぜひご参加下さい。詳しい内容が決まりましたら店内に掲示致します。

編集 土屋美幸

4月頃お店に並ぶ季節の商品は 甘夏・春キャベツ・新タマネギです

●さわやかな香りと

さっぱりした味わいが印象的 甘夏

甘夏は、大分県の果樹園で夏みかんの枝変わり種として見つかったみかんです。品種名を川野夏橙（かわのなつだいたい）といいます。夏みかんと比較すると、少し小さくつやがあり、酸抜けが早く甘味が強い特徴があります。

皮は分厚く素手でむくのは難しいですが、ナイフや包丁を使って十字に切れ込みを入れると簡単に手でむくことが出来ます。薄皮も厚みがあるのでむき、果肉だけを取り出して食べます。

生食で独特のぷちぷち食感を楽しむのはもちろん、スイーツに使用したりサラダにトッピングしたり幅広くアレンジできます。

お店には、紅甘夏・甘夏・サンフルーツ・エレガントなどの種類も並びます。

選ぶ時には、色が濃く均一で表面が滑らかで艶があり、ヘタの部分に青みが残っているものを選びましょう。持った時にずっしりと重みを感じる物の方が果汁が多くてお薦めです。

保存する時には、冷暗所で常温保存して下さい。購入した甘夏を追熟させたい場合にも、常温で保存しましょう。冷蔵庫に入れると苦みが増してしまうので入れない方が良いです。冷凍保存する場合は、皮をむき保存袋に入れておくと、氷の膜が甘夏を乾燥から防いでくれます。凍らせた甘夏は、シャーベットのような食感を楽しめます。



●ふんわりとした食感 春キャベツ

春キャベツとは、春先に出荷されるキャベツの事です。葉の巻き方がゆるく、水分を多く含んでみずみずしくやわらかい特徴があります。手でちぎりやすいので、ビニール袋にちぎったキャベツと塩昆布、ごま油を入れてシャカシャカ振るだけで立派な副菜になります。芯までまるごと使って、スープ料理にしても美味しいです。新じゃがいもやたけのこなど、春が旬の食材と合わせて、ごろっと大きめ食材の入ったスープを楽しんで下さい。



選ぶ時には、葉の色が鮮やかな緑色をしたもので、ハリと厚みがあり、ピンとみずみしいものを選びましょう。

保存する時には、芯をくり抜き、くり抜いた部分に濡れたペーパータオルを詰め、ラップやビニール袋に包んで冷蔵庫に保存しましょう。

またカットしたキャベツの場合は、濡れたペーパータオルまたはラップを切ったキャベツの断面に覆い、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存することで、水分の蒸発を防ぎ鮮度を保つことができます。

キャベツのマリネ



<材料> 4人分

キャベツ 約300g(約1/4個) にんじん 50g タマネギ 60g

<マリネ液>

塩 小さじ1 砂糖 大さじ1 酢 大さじ2 サラダ油 大さじ2

粗びき黒こしょう 少々

(作り方)

- ①キャベツは芯をとり、3cm角に切る。タマネギは縦に薄切りにする。にんじんは皮をむき、細かくせん切りにします。
- ②ビニール袋に1を入れ、マリネ液の材料を加えて、軽くもみます。
- ③全体が混ざり合ったら、粗びき黒こしょうを加え、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で30分ほど置きます。

●今の時期しか並ばない 新タマネギ

新タマネギとは、品種名ではなく、3~4月頃に出荷される早採りのタマネギの総称です。外皮が薄く、水分を多く含み実が厚いのが特徴。1年中出回っている保存用の玉ねぎと比べ刺激が少なく甘いので、生で食べる美味しさは格別です。サラダによく使われています。火を通すことでさらに甘味が増すので、スープなどに使えます。

長い葉っぱも筋がなくやわらかく、お豆腐のトッピングや様々な薬味に、酢みそで和えるヌタにも使えます。わかめと合わせると、みずみずしい和え物に仕上がります。

葉の部分のねぎ臭さがあまり気になりません。サツとゆでると、シャキッと歯ごたえも楽しめるのでゆで過ぎに気を付けて下さい。

選ぶ時には、表面にツヤがありずっしりと重いものを選びましょう。また、首の部分がぎゅっと締まったものがおすすめです。

なるべくお早めにお使いいただきたいですが、保存する時には、丸ごとの場合は新聞紙で包み、日の当たらない涼しい場所、あるいは冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。切つてあるものは、ぴったりとラップで包み、保存袋に入れてから冷蔵庫で保存して下さい。



出荷者に聞いてみました



●春キャベツを出荷していた、鈴木俊子さんに「春キャベツは、どんなお料理で食べるのがお好きですか。」と聞いてみました。「サラダで食べるのも好きですが、今はロールキャベツにして甘さを楽しみながら食べるのが好きです。作る時に葉を巻きやすいのでぜひ作ってみて下さい。」と教えて下さいました。



さわやかな甘さ
甘夏 エレガント



ほのかに甘いキヌサヤ



山菜の代表格 ワラビ

4月のイベント

●4月1日(土) ~ 4月30日(日)

「春の大抽選会」

詳しい内容が決まり次第店内に掲示致します



湯の花写真館



懐かしい ポン菓子



冷凍焼き芋は
半解凍でシャリシャリな
食感も楽しんで下さい。



鮮魚コーナーには色々な
魚が日により並びます。
『地きんめ』はウロコ・内臓除去の
処理済みで人気です。



新タマネギの 皮なし シュウマイ

材料 (2人分)

新タマネギ 3/4 個 (150g) 片栗粉 大2
豚ひき肉 150g
A 生姜 10g 砂糖 小1/2 塩 小1/3
醤油 小1 オイスターソース 小1
ごま油 小1
片栗粉 大2と1/2
キャベツ 200g

- 1 タマネギは粗みじん切りにして、片栗粉大2を混ぜる。生姜はすりおろし、キャベツは2cm幅に切り芯は薄切りにする。
- 2 タマネギにひき肉とAを混ぜ、ねばりが出るまでねる。8等分し丸く形を作って片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにキャベツを敷き、②を並べて水70mlを加え蓋をして強めの中火にかける。蒸気が出たら弱火にして12分程蒸す。
- 4 キャベツと共にシュウマイを皿に盛る。