



☆☆☆ 令和5年5月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

湯の花では4月に行ったアンケートで、皆様にお答えいただいたご意見をこれからのお店づくりの参考にさせていただきます。

店内には、旬の果物やお野菜が沢山並びます。色々なお料理にチャレンジして、楽しんでみませんか。

ゴールデンウィークに入り、湯の花では色々なイベントをご用意しています。

ご家族で湯の花のイベントを楽しみませんか。お待ちしております。

編集 土屋美幸

5月頃お店に並ぶ季節の商品は ニューサマーオレンジ・ソラマメ・ズッキーニです

●独特の風味を楽しめる ニューサマーオレンジ

ニューサマーオレンジは、日向夏（ひゅうがなつ）とも呼ばれるミカン科ミカン属の常緑低木の柑橘類です。

爽やかな酸味とほのかな甘み、さっぱりとした清々しい味が楽しめます。食べ方は、ナイフでリンゴの皮を剥くように剥きます。上の方から、切り始め、クルクルと回しながら渦巻き状に剥いていって下さい。剥き方の注意点は、白いふわふわしたワタ（アルバド）の部分が甘く、果肉と一緒に食べるととっても美味しいので、多く残して剥くことです



そのまま召し上がるのはもちろんですが、ジャムにしたりゼリーやシャーベットにも使えます。自慢の手作りジャムも店頭に並びますので、お気に入りを見つけて下さい。

選ぶ時には、表面にキレイな光沢とハリがあり、手で持ちずっしりとした重みがあれば、果汁がしっかりと詰まっています。

保存する時には、風通しの良い冷暗所で保管して下さい。冷蔵庫で保存する場合は野菜室に、空気穴を開けたポリ袋等に入れ、直接冷気や水滴がかからないようにするのがポイントです。

●ソラマメ 天ぷらや炊き込みご飯にしてもお薦め

ソラマメはマメ科ソラマメ属で、ダイズ、ラッカセイ、エンドウマメ、インゲンマメ、ヒヨコマメと共に6大食用豆と呼ばれています。



塩ゆでにして食べるのが一般的で、シンプルなそら豆の美味しさが味わえます。そのままおつまみにしても、サラダや和え物にもお使いいただけます。フライパンや魚焼きグリルで、さやが黒くなるまでこんがり焼くと、さやの中で蒸し焼きになり、豆がふっくらと仕上がります。薄皮には食物繊維が豊富に含まれているので、薄皮がまだやわらかい出初めの時期は薄皮ごと食べると効果的です。皮ごとミキサーでつぶしてポタージュにするのもお薦めです。

選ぶ時にはさやにハリとツヤがあり、緑色が濃く外側から見て、豆の大きさが揃っているものを選びましょう。

そら豆はすぐに食べるのが一番ですが、すぐに食べない場合は、新鮮なうちに冷凍保存しましょう。ゆでて冷凍すると水っぽくなりやすいので、生のまま冷凍して下さい。調理する時には、薄皮のついた豆を凍ったまま3分ほど塩ゆですれば、そのまま美味しく食べられます。サヤごと冷凍した場合は、電子レンジで軽く解凍してサヤをはずしてから、塩茹でするか凍ったままサヤごとグリルで焼き、豆を濃い目の塩水にくぐらせてから食べても豆の味を楽しめます。電子レンジで軽く解凍して薄皮をむき、リゾットやスープ、かき揚げ、炒め物などにお使い下さい。

タマネギとソラマメの天ぷら



<材料> 4人分

たまねぎ 1/2個 ソラマメ(さや付き) 200g
溶き卵 1/2個分 薄力粉 1/2カップ 揚げ油 適量
レモン 適量 塩 適量

(作り方)

- ① たまねぎは薄切りにします。(お好みでみつばを3cm長さに切っておきます。) そら豆はさやから豆を取り出して、塩少々を加えた熱湯で1~2分ゆでる。粗熱が取れたら、薄皮をむく。
- ② 薄力粉はふるっておく。溶き卵に冷水を加えて1/2カップにして、薄力粉に加えてざっと混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて中温に熱する。②に1の材料を加えて混ぜ合わせ、お玉などの上に1/4量をのせて、静かに油に落とし入れて揚げる。残りも同様に作る。
- ④ 出来上がれば皿に盛る。お好みで、レモン、塩を付けていただく。

●ズッキーニのほのかな甘みが人気

ズッキーニは、ウリ科カボチャ属でカボチャの仲間です。お店には黄色や緑色の物が並びます。

油との相性が良くて、焼いたり炒めたりすると、中がしっとり柔らかくなります。塩、こしょうのシンプルな味つけでも、甘みやうま味が感じられます。天ぷらやフリッター、ひき肉だねをはさんで、はさみ揚げにしても美味しく召し上がれます。

選ぶ時には重くて、表面にツヤがあり太さが均一のものを選びましょう。

保存する時には、乾燥しやすいため新聞紙やキッチンペーパーで包んで、冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。使いかけのものは、しっかりとラップをして空気に触れさせないようにしましょう。食べやすい大きさにカットして、キッチンペーパーで表面の水分を拭き、冷凍用保存袋に重ならないように入れ、冷凍庫で保存も出来ます。



鮮やかなオレンジ色の
セミノール



生でシャキシャキの
食感が楽しめる
新タマネギ



旨味と甘みが美味しい
ニラ



湯の花写真館



食感と甘みが特徴
スナップエンドウ



加工部オリジナル
期間限定 新タマネギの
ドレッシング



鮮魚コーナーには色々な
魚が日により並びます。
『ムツ』が並びました



出荷者さんに聞いてみました



- きゅうりを出荷していた、呉竹 鈴木喜代さんに「きゅうりを作るのは、手間がかかりそうですね。」と聞いてみました。「時間をかけてコトコト火をいれながら、2〜3日かけて作っています。お客様に喜んでもらえるように手間を惜しまずに作っています。」と教えて下さいました。



ゴールデンウィーク湯の花イベント

- 4月29日(土)・4月30日(日) タイのタクシー 可愛い『トゥクトゥク』を芝生に展示します。記念写真が撮れます。
- 5月3日(水)～5月7日(日) 9時～16時 (雨天中止)



- 4月29日(土)・4月30日(日) 「露店販売」 9時～無くなり次第終了

下田港『真イカ焼き』・南伊豆野菜の『焼きそば』・『肉飯おにぎり』・『甘夏手搾りジュース 100円販売』

※入荷状況により内容の変更も御座います。(雨天中止)



- 5月3日(水)～5月4日(木) 9時～16時 「来場者全員くじびき大会」

その場で値引き券が当たる。なんと**最大1000円引き!**
お客様1回限りの運試し 券は当日に限り有効です。
今年は喫茶コーナーでもご利用が出来ます。



- 5月5日(木) 9時～16時 無くなり次第特価販売終了。 「ソフトクリーム大特価 100円」

毎年大好評 お早目にお越し下さい。先着500名様まで。



詳しい内容が決まり次第店内に掲示致します