



☆☆☆ 令和6年1月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

明けましておめでとうございます。本年も湯の花をご愛顧の程よろしくお願い致します。季節ごとに並ぶ地元ならではの新鮮なお野菜・果物・鮮魚など取り揃え皆様のお越しをお待ちしております。

1月は【お客様感謝祭ポイント5倍サービス】を実施致します。日頃の感謝を込めて1月中のお買い物は何度でもポイント5倍です。このチャンスに沢山ポイントを貯めて下さい。

**1月頃お店に並ぶ季節の商品は
ポンカン・ふきのとう・カリフラワー・春菊です。**

●香り豊かで甘い ポンカン

ポンカンはミカン科の常緑低木に属します。芳醇で濃厚な香りや、一粒一粒がプチプチとはじけるような食感、甘さと酸味の融合した美味しさが特徴です。

小さいお子様でも皮が剥きやすく、みんなで楽しめる家庭的なフルーツでもあります。

贈答用も並びますので離れて暮らすご家族や、大切な方への贈り物にもお勧めです。

そのまま召し上がるだけでなく、ジャムにしたりゼリーにしてお楽しみ下さい。

選ぶ時にはヘタの部分が小さくて色が濃く、果皮がみずみずしい物で、果汁を多く含んだ重いものを選びましょう。

保存する時には、風通しのいい涼しめの所に置きましょう。長期保存したい時には、一つずつ新聞紙かキッチンペーパーに包んでビニールの袋に入れて乾燥を防いで冷蔵庫に保存して下さい。



●口いっぱい春の訪れを感じさせてくれる ふきのとう

ふきのとうはキク科フキ属の多年草です。春野菜独特の青々とした風味やほろ苦さが特徴です。アクがあるので、そのまま食わずにごしらえをしましょう

天ぷら、佃煮、あえものに。天ぷらにする場合は生のままで。しっかり水分がとぶよう、低めの温度でじっくり揚げるのがコツです。

【ふきのとうのアク抜き方法】

- (1) 鍋に湯を沸かし、ひとつまみの塩を入れます。
- (2) 沸騰したらふきのとうを入れて、蓋をして2~3分茹でます。
- (3) ざるにあげ、すぐに冷水で冷やします。変色してしまうため、この工程は素早く行って下さい。

※苦味を少し残したければ冷水にさらす時間は30分位にして、しっかりと苦味をとりたい場合は、何度か水を替えながら2~3時間さらしておくとも苦味が抜けます。

選ぶ時には、葉の緑色が鮮やかでつやがあり、先が開ききらない蕾(つぼみ)のような形のものを選びましょう。なるべく苦みが少ないものが良ければ、つぼみが固く締まっていて、花が咲いていないものがお勧めです。

香りなどが損なわれないうちにできるだけ早く召し上がるのが良いですが、保存する時には、湿らせた新聞紙などに包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存して下さい。



●甘みと食感を楽しむ カリフラワー

カリフラワーはアブラナ科の一種の淡色野菜になります。お店には、オレンジブーケや珍しいロマネスコなどの種類も並びます。

サラダやスープ、パスタなど、活用の幅が広くとても便利なお野菜です。カリフラワーのうまみをいかすには、丸ごとゆでるのがお勧めです。耐熱皿にカリフラワーを小房に切り分けて並べて、電子レンジでラップをふんわりとかけ、600Wで1分半程度加熱し、調理して下さい。(様子をみながら加熱時間は調節して下さい。)

選ぶ時には白色で発色が良く、切り口がみずみずしくて花蕾がすき間なく詰まっているものを選びましょう。

保存する際は、乾燥を避けるためにビニール袋などに入れるかラップをして、冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。



●ほのかな香りが楽しめる 春菊

春菊はキク科キク属のお野菜です。冬の鍋ものや和えもの、天ぷらにお使い下さい。

調理する時には、繊維がやわらかくて少ないので、ゆですぎないことが大切です。シャキシャキとした歯ざわりもなくなってしまいます。さっとゆでたらすぐに冷水につけて下さい。

葉の先までシャキッと張りがあり、全体的に濃い緑色をしているものを選びましょう。

保存するときは一度さっと水にひたしてから、水気をきってビニール袋に入れ、冷蔵庫へ入れて下さい。冷蔵庫ではなるべく立てておきましょう。



自然薯のねばりと風味をお楽しみ下さい



生でサラダにお薦めクレソン



ねっとり甘い紅はるか



湯の花写真館



エリンギ・シメジ・ヒラタケで色々なお料理で大活躍です



カネサ鯉節商店の取り扱商品が増えて充実しました



出荷者に聞いてみました



●珍しいにんじん芋を出荷していた小島和代さんに「にんじん芋はどんなお芋なんですか。」とお話を聞いてみました。

「ほのかに、にんじんの香りがするんですよ。干し芋や天ぷらにして使ってみて下さい」と教えて下さいました。



●椎茸を出荷していた山本はま子さんに「椎茸のお薦めレシピは何ですか。」とお話を聞いてみました。

「厚い椎茸は、ひき肉などを詰めなくても、そのままフライにすると美味しいです。」と教えて下さいました。



1月のイベント

1月は【お客様感謝祭ポイント5倍サービス】



を実施致します。日頃の感謝を込めて1月中のお買い物は何度でもポイント5倍です。このチャンスに沢山ポイントを貯めて下さい。

1月7日(日) 遠藤製麺試食販売会

1月14日(日) 豆腐まつり

1月20日(土)・21日(日) パンまつり

詳しい内容は、決まり次第店内に掲示致します。



材料

米 2合 切干大根 30g
 水 1と1/2カップ
 人参 50g 油揚げ 1枚
 A 大根戻し汁 + だし 400ml
 酒 大2 醤油 大2
 塩 小1/2

- 1 米はといで、たっぷりの水に30分以上つける。
- 2 切干大根は、サッと洗い10分程分量の水につけて戻す。水気を絞り2cmの長さに切る。(戻し汁は取り置く。)
- 3 人参は2cmの長さの千切りにする。油揚げは熱湯で油抜きし、縦半分になり、細切りにする。
- 4 米の水気を切り、切干大根・③・Aを炊飯器で炊く。