



☆☆☆ 令和3年7月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

7月になり毎日暑い日が続きます。湯の花は夏野菜が沢山並び賑やかになりました。旬の野菜で色々なお料理に挑戦して、元気に夏を乗り切りましょう。

毎年好評の海産まつりを開催致します。露店については状況により、変更があるかもしれませんが、ぜひお得な漁協商品をご覧ください。

編集 土屋美幸

7月頃お店に並ぶ季節の商品は トウモロコシ・ピーマン・きゅうりです。

●甘くて人気 トウモロコシ

トウモロコシは、イネ科トウモロコシ属に分類されます。

シンプルに焼いたり蒸しただけで甘みをたっぷりと感じられて、とても美味しく夏になると食べたくになります。

鮮度が落ちるのが早いため、調理の直前に外皮をむき、ヒゲが残らないように手で取り除き、水を張ったボウルの中で洗います。

蒸す場合は、薄皮を2枚ほど残し、皮とヒゲごと蒸すとジューシーに仕上がります。電子レンジで皮付きのまま2~5分加熱し途中で上下の向きを変え、加熱すると美味しく召し上がれます。スープやかき揚げ、クロックなども作ってみてください。

選ぶ時にはずっしりと重く皮が濃い緑色をしていて、ヒゲの根本は鮮やかな黄色、むいてある場合は粒が揃ってふっくら、ツヤのあるものを選びましょう。

あまり保存にはむかないので、なるべくお早めにお召し上がり下さい。保存する時には、茹でて熱いうちに、1本ずつラップで包み、軽く粗熱を取ってから冷蔵庫に入れて置く方法と、かために茹でて、3~4cmの輪切りにするか、実だけをはずして、水気をよく拭き取り、それを保存容器や冷凍用保存袋、ペットボトルに入れて冷凍庫に入れておくと調理する際に凍ったまま調理出来て便利です。



●彩りがほしい時 ピーマン

ピーマンはナス科トウガラシ属の果菜で、パプリカや、獅子唐辛子などと同じ唐辛子の仲間です。

食卓を彩る定番で色んな料理に大活躍の野菜です。

油・肉との相性が良く、炒め物にする際には、高温でさっと炒めて下さい。串揚げ天ぷら、肉詰めや煮込み料理などにもお使い下さい。

苦みが苦手な人はクリームチーズと合わせて料理をすると、苦味物質の量は変わっていても、酸味と旨味によって苦味が減ったように感じられます。

選ぶ時には重量感があり、緑が鮮明で色つやが良くヘタが綺麗な物を選びましょう。

保存する場合は、1個ずつラップにくるんでからポリ袋に入れて野菜室で保存して下さい。きれいに洗って縦に半分にカットし、種やヘタを取り水分をしっかりとふき取ってから、保存用の袋に入れて冷凍での保存も出来ます。細切りやみじん切りなど色々な形にカットして冷凍しておくので便利です。冷凍した物は、炒めものや煮ものなどに向いているので、野菜炒めや、茄子と一緒に醤油炒めにしても美味しいです。



●歯応えのある食感とすっきりとした味わい きゅうり

きゅうりは、ウリ科キュウリ属のつる性一年草、およびその果実のことです。

瑞々しく、さわやかな風味で、体を内側から冷やしてくれて美味しく味わえます。

サラダや酢の物、漬物など生で食べることが多いですが、塩をして水気を絞ったきゅうりをベーコンとニンニクを効かせてさっと炒めても違った風味が楽しめます。

選ぶ時には、なるべくイボが残っていてチクチクするくらいの物で、果肉が硬くしっかきりとしている物を選びましょう。

早く召し上がるのがお薦めですが、保存する時には、ラップや袋に入れて冷蔵庫の野菜庫に入れてください



旬の時こそ作りたい きゅうりのキューちゃん

きゅうり(一口大) 約500g(4~5本) 生姜(千切り) 1かけ

塩(キュウリ塩もみ用) 大きじ2~3



■ ・漬ける液

・濃口醤油 50cc ・米酢 50cc ・みりん 25cc ・(きび)砂糖 大さじ2

- 1 食べやすい一口大 (5mm~1cm)にきゅうりを切っていきます。
☆大きいきゅうりの場合は種の周りの水分が多いので取り除きましょう。
- 2 きゅうりに塩を振り馴染んできたら、絞って水分を切ります。ジップロックに入れ冷蔵庫で一晩保存しさらに脱水します。 一晩おいてキッチンペーパーで水切りしたものをもう一度絞ってしっかり脱水します。
☆水分が充分に抜けていないと液に浸けた時カリッとした食感にならないので注意して下さい
- 3 きゅうりの水切りができたなら漬ける液材料をすべて鍋に合わせてひと煮立ちさせておきます。 絞ったキュウリと干切り生姜を入れてさらにもうひと煮立ちさせます。あら熱をとりそのまま一晩おきます。味が染みたら出来上がりです。



南国のフルーツ
パッションフルーツ



甘みと風味を楽しむ
シシトウ伏見甘長



色々な料理に
便利なじゃがいも



湯の花写真館



コリコリとした食感
エリンギ



夏のおやつにお薦め
冷凍焼き芋



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『トビウオ』が
並びました。



出荷者さんに聞いてみました



●ズッキーニを出荷していた欠掛隆太さんに「お家でズッキーニはどんなお料理に使いますか。」とお話を聞いてみました。「炒め物やスープにしてもいいですし、生でもぜひ使って下さい。私はチャーハンにするのが好きです。」と教えて下さいました。



7月のイベント



●7月17日(土)~7月18日(日)

「海産まつり」



状況により露店販売の内容が変更する可能性も
御座います。

※詳しくは決まり次第店内に掲示いたします。



鶏肉の
南蛮漬け

材料 (2人分)

鶏肉 200g

A 塩 1/8 酒 小2 ごま油 小1

片栗粉 大1/2 玉ねぎ 1/2

きゅうり 1本

B 酢 大1と1/2 醤油 大1と1/2

酒 大1 砂糖 小1/2

赤唐辛子 (小口切り) 1/2

- 1 鶏肉はAで下味をつけ、約5分おく。
- 2 玉ねぎは薄切り、きゅうりは4cmの長さに切り、縦4つ割りにする。ボールにBを合わせる。
- 3 ①に片栗粉をまぶす。レンジで約3分加熱し、火を通す。
- 4 肉が熱いうちにBにつけ、玉ねぎ・きゅうりを加えなじませる。