



☆☆☆ 令和3年9月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

9月と言えば『食欲の秋』ですね！

南伊豆の美味しい新米も並び店内は華やかになります。

毎年恒例の新米フェアも状況を考慮しながら開催いたします。お米が一番美味しいこの時期にぜひお召し上がり下さい。

編集 土屋美幸

## 9月頃お店に並ぶ季節の商品は ブドウ・栗・明日葉です。

### ●甘さが美味しい ブドウ

ブドウは、ブドウ科のつる性落葉低木、その果実の事を言います。

お店には巨峰・藤稔・ピオーネなどの種類が並びます。色々な種類をぜひ食べ比べてみて下さい。手土産にもお勧めです。

巨峰は甘みが強く、コクのあるうまさを持っていて根強い人気を誇っています。

藤稔はさっぱりしていて、果汁が多く、ジューシーな味わい。冷凍してもおいしいですよ。

ピオーネはコクのある濃厚な甘みと適度な酸味、実が硬く締まっ

ていて、歯ごたえが特徴です。食べる時には、太陽の光を浴びた枝に近い房のほうが糖度が高くなる傾向にあるので下の粒から食べると、どんどん甘みを感じられます。

選ぶ時には果皮にブルーム（白い粉）がついていて、粒がプリプリとしたふっくらとしているものを選びましょう

なるべくお早目にお召し上がり下さい。保存する場合は枝を切り1粒ずつバラし、ペーパータオルを敷いた保存容器に1粒ずつ並び、ペーパータオルをかぶせてふたを閉めて冷蔵庫に保存して下さい。



巨峰



藤稔



ピオーネ

### ●秋の定番 栗

栗はブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称です。ホクホクとした食感や自然な甘さが魅力で、秋になると栗ご飯や渋皮煮、ケーキなどのスイーツにも使われる人気商品です。

口の中でホロリと崩れる食感と、自然な甘みが楽しめます。

選ぶ時には、穴が空いていなくて、重くて果皮がつつやとした丸みがあるものを選びましょう。

冷蔵庫で皮付き栗を保存する場合は、栗の表面の汚れを落とし、1日天日干しにすると栗の中の水分が適度に抜け、甘さが凝縮されます。新聞紙に包み、ビニール袋に入れて野菜室で保存して下さい。新聞紙が湿ったら新しいものに変えるようにしましょう。



### 栗の皮のむき方



- ①栗は鬼皮が付いたまま丸1日水に浸すか、熱湯に10~30分ほど浸します。これで皮が柔らかくなります。
- ②栗の「座」と呼ばれる鬼皮の底にあるザラザラした部分と、ツヤツヤとした茶色い部分の境目あたりに包丁で切り込みを入れます。
- ③切り込み部分に包丁または指を入れて、ひっぱるようにして鬼皮をむきます。
- ④鬼皮をむいたら、渋皮も包丁で削ぎ取ります。面取りをするイメージで渋皮を切り取りましょう。面取りをしておくと茹でるときに形が崩れにくくなります。
- ⑤皮をむき終えたらすぐ氷水に浸します。こうすることでアクを抜き、変色を防ぐことができます。

### ●絶妙な苦み 明日葉

明日葉はセリ科シシウド属の植物です。栄養価が高く、さわやかな香りとほのかな苦味がある緑黄色野菜で、お浸しや炒め物、青汁などにも使われる注目のお野菜です。

特有のほろ苦さが苦手な方は、揚げ物や天ぷらにすると、苦み成分を油がコーティングしてくれるので、食べやすくなります。お肉や卵、ツナ、ちりめんじゃこ、豆腐などを合わせた料理でも楽しみましょう。

苦さを楽しみたい人は、お浸しがお勧めです。さっと茹で、すぐに冷まし、ぎゅっとしぼります。白だしや塩で和えたら出来上がりです。すぐに冷目で冷まし、しっかり水気をきくと緑色が鮮やかでとっても綺麗に仕上がります。

選ぶ時には、緑色が鮮やかでハリがあり、みずみずしいツヤと茎が細く柔らかい物を選びましょう。

保存する時には、濡れたキッチンペーパーや新聞紙で包み、さらにビニール袋に入れて保存します。横にして保存するのではなく、なるべく立てて保存して下さい。



## 明日葉の天ぷら

明日葉の葉 20枚程度 小麦粉 適量 揚げ油 適量

●小麦粉 1/2カップ ●水 1/2カップ強

- ①●を粉が少し残る程度にざっくり混ぜる。たらたらとたれるくらいの固さに。
- ②フライパンに油を1cm程度いれ、180度に温める。
- ③明日葉はさっと濡らして水を切り、小麦粉を薄くまぶしてから1に片面だけつけ、温まった油に衣を下にして入れる。
- ④衣がカリッとするまで揚げる。



秋の果物の代表 甘い柿



長野の友好直売所  
三郷サラダ市から  
リンゴが届きました



スープにお薦め  
バターナッツ



## 湯の花写真館



炒めたり 焼いたりして  
楽しむナス



加工部で作っている  
ゴーヤのつくた煮



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『メアジ』『カワハギ』  
『キントキ』が並びました。



## 出荷者さんに聞いてみました



- ジャガイモを出荷していた山田道代さんに「3種類のジャガイモを作るのは大変ですか。」とお話を聞いてみました。「同じように男爵、メークイーン、キタアカリを育てていても、キタアカリだけは、あまり取れなかったです。やっぱり難しいなと思いました。」と教えて下さいました。



## 9月のイベント

### ●9月1日(水)～9月30日(木)「秋の大抽選会」

2,000円以上お買い上げ毎に抽選券を1枚プレゼント  
南伊豆のお米5kg・3kg・季節のみかん・湯の花商品券などが当たる。★9月中何度でも応募出来ます。

### ●9月26日(日)「新米フェア」

2kg以上のお米を買くとスピードクジが引けます。  
商品券やかťおぶしなどが当たる。

※詳しくは決まり次第店内に掲示いたします。



## 材料(4人分)

かぼちゃ 500g  
生クリーム 大3  
玉ねぎ(みじん切り) 100g  
豚ひき肉 100g  
てんぷら粉 1/3カップ  
水 1/4カップ  
塩 小 1/3  
バター 大1  
コショウ 適宜  
揚げ油 適量

- 1 かぼちゃは種を除き、皮付きのまま5mm厚さの一口大に切る。レンジに5分かける。さらに上下を返し、レンジで3分かける。
- 2 かぼちゃが熱いうちに粗めにつぶし、塩小1/3と生クリームを混ぜる。
- 3 バターで玉ねぎが透き通るまで炒め、塩・コショウ少々で味を付ける。これを②に混ぜ形にまとめる。
- 4 ③に天ぷら粉をまぶし、その天ぷら粉を水で溶いたものを付け、パン粉をまぶす。180℃の揚げ油でカラリと揚げる。