



☆☆☆ 令和4年11月号 ☆☆☆

湯の花通信

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

11月になり、鍋料理などの温かなお料理が食べなくなる季節になりました。

今月は、毎回皆様から大好評の『漬物大集合』のイベント開催を予定しています。この日だけしか並ばない漬物もあり、選ぶのに悩んでしまいます。美味しい新米と相性抜群のご飯のお供を見つけて下さい。

編集 土屋美幸

11月頃お店に並ぶ季節の商品は 早生温州みかん・自然薯・大根です。

●お茶の間の人気 早生温州みかん

温州みかんは、ミカン科の常緑低木またはその果実のことです。甘味と酸味のバランスが丁度良く「すっきり」「さっぱり」と感じられます。皮が薄くてむきやすく、食べやすいのが特徴です。

今しか味わえない、爽やかな風味が美味しくて何個でも食べたくなります。

そのまま食べるだけでなく、ゼリーやマーレード、サラダに加えたりと色々楽しんでお召し上がり下さい。

選ぶ時には、オレンジ色が濃く、ハリやツヤのあるものを選びましょう。小ぶりのもので果皮が薄くやわらかいものの方が甘みが強いと言われています。

保存する時には、暖房のきいていない涼しい場所に、通気性のよいカゴに入れペーパータオルをしき、みかんを並べる。1段並べ終わったら再度ペーパータオルをしき、みかんを重ね、上からペーパータオルをかぶせます。



ホットハニーオレンジ



(材料) 早生温州みかん 10個~20個 ハチミツ 大さじ2~3

- みかんは皮をむいて横半分に切り、絞ってジュースにします。
 - ①をホーロー又はステンレス鍋に入れ約半分に煮詰めます。
 - ②にハチミツを入れ溶けたら火を止め、耐熱カップに入れたら出来上がり。
- ☆☆クラッカーやクッキーを添えて、ほっとひと息をつきましょう。☆☆

●ねばりと大地の風味を味わう自然薯

自然薯(じねんじょ)はヤマノイモ科ヤマノイモ属の芋類に分類されます。

自然薯は他の山芋と比べ、圧倒的な粘りの強さが特徴で、ダシで倍に伸ばして香りも粘りも生きるのは自然薯だけです。そして、唯一皮ごと食べられる山芋で、旨みと栄養素を多く含んでおり、大地の香りを強く感じる事が出来ます。

とろろご飯、蕎麦とも相性が良いです。皮をむき、輪切りにして炒めるとシャキシャキとしていて少し粘り気を感じる仕上がりになります。

基本的に縦に伸びて成長しているので、繊維も縦には入っているので、生食か加熱調理かで切り方を変えるのがお勧めです。生食で食べる場合は、食感を出すために繊維に沿って切り(短冊切りなど)、加熱する場合は、繊維を断ち切るようにカット(輪切りなど)すると噛んだ時に柔らかい食感になります。

保存する時には、乾燥を防ぐために新聞紙に包んで野菜室で保管するのが一番です。カット済みのものであれば、空気と遮断させるためラップに包み保管すると変色を遅らせることが出来ます。



自然薯のおやき



(材料) 自然薯 200g ネギ 10cm

★卵 1個 ★片栗粉 大さじ1 ★めんつゆ 大さじ1/2 ★水 大さじ1
★塩 少々

ごま油 適宜 鰹節 適宜

- 自然薯は、ひげをコンロで炙って処理し、おろし金ですりおろします。
ネギは、小口切りにしておきます。
- ①に★の調味料を入れて混ぜます。
- フライパンを熱し、ごま油を入れて②を焼きます。火が通ったらひっくり返し、裏も焼きます。
- 鰹節を乗せます。お好みでマヨネーズやお好み焼きソース、ポン酢などでお召し上がり下さい。

●お鍋料理に大活躍 大根

アブラナ科ダイコン属の越年草で広く栽培されています。大根は白い根の部分だけでなく葉の部分も食べられる野菜です。どちらも栄養素が豊富なので無駄なく利用して下さい。秋冬の大根は、甘みと水分が多いので鍋物や煮物はもちろん、生のままサラダで食べるとシャキシャキとみずみずしい食感が楽しめます。

1本の大根をお料理に使う時には、上手に使い分けて美味しくお召し上がり下さい。

上の部分は一番甘くて水分量が多く柔らかいです。サラダや大根おろしなど生食に向きます。

真ん中は甘みと辛みの中間で、水分量が程よい感じですが、硬さも中間なので使いやすい部分です。煮物やおでんなどにすると美味しいです。

一番下の部分は辛味がある部分で水分量は少なめで硬さもあります。味噌汁やきんぴらにすると美味しく頂けます。

選ぶ時には持った時にずっしりと重みを感じ、表面がすべすべと滑らかで張りどツヤがあるものを選びましょう。

保存する時には、まず葉を切り落としてから大根と葉の部分をそれぞれ、新聞紙やキッチンペーパーなどの紙類でくるみ、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。葉は一度加熱するか塩もみして、小分けにしてラップに包んでおくのもお勧めです。



出荷者に聞いてみました



●ウメビネガー・バジルソース・アシタバソースを出荷していた鈴木恵美さんに「色々な使い方があるとおもいますが、お薦めはありますか。」と話を聞いてみました。「ウメビネガーは、酢の物や酢飯にも使えます。納豆に小さじ1位を入れるとさっぱりして良いです。バジルソースとアシタバソースはお肉にも魚にも相性が良く、お刺身やタコにこのソースをかけてカルパッチョ風にして食べるのが一番のお薦めです。」と笑顔で教えて下さいました。



11月のイベント

●11月20日(日)「漬物大集合」

自慢のこだわりの漬物がずらりと並びます。
お気に入りのごはんのお供を見つけて下さい。

☆詳しい内容は店内に掲示いたしますのでご覧下さい。



栄養豊富な甘柿



酸味と甘みが絶妙な
レインボーキウイ



人気の原木生椎茸



湯の花写真館



餃子やレバニラ炒めなどに
ニラ



湯の花 加工部の
白和えもぜひ食べてみて
下さい



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『オジサン』
『カンパチ』が並びました。



材料 (2人分)

大根 300g 豚ロース 200g
サラダ油 大1/2

A 水 100ml 酒 大2
みりん 大1 醤油 大1

- 1 大根は皮を剥き、乱切りにする。肉は3cm角に切る。
- 2 厚手の鍋に油を温め、中火で肉の表面を焼く。
大根を加え炒める。油がまわったら、Aを加え煮立ったらアクを取り、落し蓋をして、汁気が無くなるまで弱めの中火で約20分煮る。