



☆☆☆ 令和3年4月号 ☆☆☆

# 湯の花通信

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

4月になりあたたかく、過ごしやすくなりました。春にはこの時期しか食べられないお野菜が出荷され、お買い物もいつもより楽しくなります。色々なお料理で旬の野菜をお召し上がり下さい。

湯の花では今『春の大抽選会』を実施しています。素敵な商品が抽選で当たりますので、貴重な皆様のお声をお聞かせ下さい。これからのお店作りの参考にさせていただきます。  
編集 土屋美幸

## 4月頃お店に並ぶ季節の商品は 甘夏・新タマネギ・春キャベツです。

### ●爽やかでジューシー 甘夏

甘夏は、ミカン科ミカン属の常緑小高木にあたります。

ほろ苦さと甘酸っぱさのどちらも楽しめ、ぷちぷちとした果肉の食感と爽やかな風味が特長です。

お店には紅甘夏や新甘夏、ニューセブン、サンフルーツなどの種類が並びます。

お召し上がりいただく時には、いろいろなむき方がありますが、おすすめは、りんごのようにくるくる皮をむいていく方法です、頭とお尻をカットして、くるくる皮をむいていきましょう。白いワタの部分を取るようにむくのがポイントです。皮がむけたら、房と房の間に切り込みをいれ、ひとつひとつ実をとっていきます。房からタネを取り出して下さい。

適度な酸味があるので、マーマレードにするとさわやかな味わいになります。またゼリーやシロップ漬け、ケーキのトッピングなどにも使われます。

選ぶ時には、ヘタがしっかりして、持った時に重みがあり皮に張りがあるものを選びましょう。

保存する時には、風通しがよく涼しいところで保存してください。比較の日持ちするみかんですが、なるべく早めにお召し上がりください。



### ●アレンジ多彩 新タマネギ

新タマネギとは、品種名ではなく、3~4月頃に出荷される早採りのたまねぎの総称です。

味わいの特徴はみずみずしくて柔らかく、辛味が少ないので生食に適しています。

そのまま調理するので、栄養素を逃さずに食べられるところが人気です。

そのまま丸ごと煮たり蒸したりして、ジュワッとした甘味とホクホクトロトロを楽しんだり、スープやポタージュにするのも美味しいです。

選ぶ時にはずっしりと重く、皮がパリッと乾燥してツヤがあり、固く引き締まっているもの、葉付きの場合は葉がまだ青々としている物を選んでください。

なるべくお早めにお召し上がりいただくのが良いのですが、保存する場合は1個ずつ新聞紙で包んでポリ袋に入れ、軽く口を縛り冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。

### ☆☆新タマネギ丸ごとスープ☆☆



材料(2人分) 新玉ネギ(小) 2個 ベーコン 1枚  
〈スープ〉 顆粒スープの素 小さじ1 水 400ml 塩 少々  
粗びき黒コショウ 少々

- ① 新玉ネギは上下を切り落とし、皮をむく。上下に十文字の切り込みを、深さ1/3くらいまで入れる。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4分加熱する。
- ② ベーコンは幅2cmに切り、(1)の切り込みにはさんで鍋に入れる。スープの材料を入れて蓋をし、中火で加熱する。

### ●葉の甘みを楽しめる 春キャベツ

春キャベツとは、春先に出荷されるキャベツの事です。葉の巻き方がゆるく、水分を多く含んでやわらかい特徴があります。

そのままの甘みと歯応えを楽しむために、生のままちぎってお好みのドレッシングで食べたり、茹でるとかさが減り、驚くほどたっぷり食べられるので、茹でて塩こんぶを混ぜて食べたり、内側は塩もみして浅漬けにして使うと、あっという間に食べつくせます。

芯も刻んで炒めてみたり、お漬物にもお使いいただけます。衣をつけて揚げて食べるとほくほくして美味しいです。

選ぶ時には葉が綺麗な緑色で、全体にハリとツヤがあるもの、芯の切り口ができるだけ小さいもの、葉の巻きが少なくふんわりとしているものを選びましょう。



なるべく早くお召し上がりいただきたいのですが、保存する時には、芯をくり抜いてそこに濡らせたキッチンペーパーを詰め、新聞紙に包んで冷蔵庫で保管して下さい。キッチンペーパーを取り換えて清潔をたもつようにしましょう。

### ☆☆春キャベツのごま和え☆☆



材料（2人前） 春キャベツ（200g） 1/4個 水 大さじ4  
(A)

しょうゆ 大さじ1 白だし 小さじ1.5 みりん 小さじ1  
砂糖 小さじ2 白すりごま 大さじ1 ごま油 小さじ2

- ① 春キャベツを5mm幅に切ります。
- ② 耐熱ボウルに1と水を入れラップをし、600Wのレンジで2分ほど加熱します。
- ③ 水気をキッチンペーパーでよく拭き取ります。
- ④ ボウルに(A)を全て混ぜ合わせ、3を加えてよく絡めて完成です。



赤い実が珍しい  
ボメロ



彩りがきれいになる  
キヌサヤ



辛さと風味を楽しむ  
からし菜



### 湯の花写真館



味噌をつけて食べる  
のびる



加工部で作っている  
パパイヤ葉茶



鮮魚コーナーには色々  
魚が日により並びます。  
この日は『メジナ』が  
並びました。



### 出荷者さんに聞いてみました



●タケノコの雷竹（らいちく）を出荷していた山本澄江さんに「雷竹はどんなお料理に向いていますか。」とお話を聞いてみました。  
「アクが少ないのでお料理しやすいですよ。そのまま煮物にしてもいいですし、私は天ぷらにするのが好きです。手軽に使えるので色々なレシピに挑戦して欲しいです。」と答えて下さいました。



### 4月のイベント



●4月10日（水）まで アンケートに答えて

当選!



地元のお米や商品券などが当たる「春の大抽選会」



材料（4人分）

春キャベツ 2~4枚 新タマネギ 1個  
人参 40g きゅうり 1本  
セロリ 1/2本 卵 2個  
A レモン汁 大1 白ワイン 大1  
砂糖 小1/2 塩コショウ 少々  
オリーブ油 大4

- 1 キャベツは千切りにする。
- 2 玉ねぎは繊維にそって薄くスライスする。
- 3 人参は5cmの長さの極細切りにする。
- 4 きゅうりは斜め薄切りにし、重ねて薄切りにする。
- 5 セロリは筋を取り、5cmの長さの斜め薄切りにする。
- 6 全部の野菜をサッと水に放し、パリッとさせすぐに水気を切る。
- 7 卵はゆで、白身と黄身に分けて、白身はつぶし。黄身は裏ごしする。
- 8 野菜と白身を混ぜ器に盛り、黄身を散らしAを合わせて食べる直前にかける。