

3月おすすめ食材

2011/03/01発行



有限会社 田嶋青果

TEL:03-5492-5880

FAX:03-5492-0222

<http://www.tajima-seika.com/>

野菜

Vegetables



ふき（蒨）

ふきの旬は、3～5月です。ふきは、日本原産の野菜のひとつで、独特のほろ苦い味があります。店頭でよく見られるのは愛知早生という品種で、長さは1メートルほどになります。北海道から東北地方では、大型で長さが2メートルにもなる秋田ぶきが育ちます。繊維が固いので、佃煮や砂糖漬けに使われます。また、春先、地面から顔を出す若い花芽は、ふきのとうと呼ばれます。



たけのこ（筍）

たけのこは、竹の地下茎から伸びた若い芽です。主な品種はえぐみが少なく、柔らかい孟宗竹です。ずんぐりとした釣鐘形で、皮がみずみずしく、切り口が白いものを選ぶとよいでしょう。時間とともに味が落ちるので、購入したらすぐにゆでましょう。柔らかい穂先はあえ物、汁物に。中央は煮物、炊き込みご飯にと使い分けて工夫を。



そら豆

さやを天に向けて実るので“空豆”とも、蚕が作るまゆの形に似ているから“蚕豆”と書くこともあります。主産地は鹿児島、千葉、茨城、宮城など。現在の品種はさやがやや大型で大粒の一寸そらまめが主流です。一つのさやに、大ききのそろったまめが三つは入っているのが上質です。おいしく食べるには塩ゆで。



アスパラガス

グリーンとホワイトの差は栽培方法にあり、品種の違いではありません。ホワイトは若芽に光があたらないように、高さ25センチほど盛り土をします。芽が地上に出ないうちに根元から切り取りますから、黄白色です。光をあてて育てれば、グリーンアスパラガスになります。最近は紫色も出回っていますが、茹でると緑色になってしまいます。九州地方などから順次入荷。

3月おすすめ食材

2011/03/01発行



有限会社 田嶋青果

TEL:03-5492-5880

FAX:03-5492-0222

<http://www.tajima-seika.com/>

果物

Fruit



せとか

「清見オレンジ」「アンコール」といった柑橘類の掛け合せに、さらに「マーコット」という柑橘を掛け合わせて生まれた、近代農業技術の結晶ともいわれる柑橘です。今風のまったりした濃厚な甘みと、たっぷりとしたたる果汁、そして独特の魅惑的な風味(香り)が「せとか」の特徴です。基本的には隔年（一年おき）にしか実をつけないため、少しばかりお高めのフルーツとなっていますが、それだけのお値打ちはある人気の柑橘となっています。



夏みかん

夏みかんを日本で最初に経済栽培した土地は、山口県萩市です。夏みかんは、正しく和名で呼べば「ナツダイダイ」であり萩でも当初は橙（ダイダイ）、または夏橙（ナツダイダイ）と呼んでいましたが、商品名として夏みかんと命名されました。

また、枝変わりで発生した、早く酸の抜けるものが「甘夏みかん」として熊本県などから入荷し出回っています。



紅ほっぺ

紅ほっぺは『あきひめ』と『さちのか』を交配させた静岡生まれの品種です。“ほっぺが落ちるほど美味しい”として『紅ほっぺ』と命名されました。

紅ほっぺの特徴は、果実が大粒で香りが高く、果汁も多い。そして適度な酸味もあり、コクがあります。3月いっぱいのお入荷予定です。



ラズベリー

フランボワーズ（仏語）とも呼ばれる木イチゴは特にヨーロッパの各地で栽培が盛んです。たくさん収穫したものを、ジャムやシロップ漬けなどにして保存しています。

日本ではケーキやアイスクリームなどスイーツで最近よく見かけるようになりました。