

# 4月おすすめ食材

2011/04/01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



### 春キャベツ

「春キャベツ」とは、秋から冬にかけて種をまき、早春から初夏にかけて収穫されるキャベツのこと。ふっくらとしており、葉の巻きがゆるく柔らかいのが特徴で、3月中旬から4月に旬を迎えます。キャベツの保存は、水分をいかに保つかがポイント。カット売りされたものは切り口から水分がどんどん抜けて傷んでしまうので、1玉丸ごと買ったほうが傷みにくくなります。保存する際はラップをはずしてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。



### さやえんどう・グリーンピース

さやえんどうの旬は、3～6月です。

えんどう豆の仲間のうち、若いさを食べるものがさやえんどうで、絹さや、さとうさやなどの種類があります。

若い実を食べるものはグリーンピースです。



### にら

冬から春にかけてのものは葉肉が厚く柔らかです。

出回っているものの大半は、葉幅が広く色も濃い「グリーンベルト」。

夏には暑さに強い細葉種も出回り、一年中手に入ります。主な産地は栃木、高知などで、全国の出荷量の約6割をこの両県で占めています。

「テンドーポール」という花にら用の品種は、5月から10月にかけて次々に花のつく茎を伸ばします。つぼみと茎を食用とします。

# 4月おすすりめ食材

2011/04/01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



### グレープフルーツ

数個がぶどうの房のように実ることからグレープフルーツという名前の由来です。果実は直径10cmほどもあり、柑橘（かんきつ）類の中でも大きい部類で、適度の酸味と苦みがあり、多汁です。

世界各地で広く栽培されていますが、アメリカのフロリダ、カリフォルニア、アリゾナに大産地があり、質の良いものが採れます。そのほか、イスラエル、アルゼンチンなどが主産地です。

果肉の色により、ホワイト種、ピンク種、ルビー種などと分類される場合が多いようです。



### タイマンゴー

南国タイで育ったタイマンゴー（「イエローマンゴー」とか「ゴールデンマンゴー」とも呼ばれています）です。形や風味はフィリピン産のペリカンマンゴーと似ていますが、食べ応えのあるボリューム感に、よりまろやかなで、コクがあり、蜜のように甘い味わいが特徴です。

4月いっぱいが入荷時期です。