

5月おすすめ食材

2011/05/01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

らっきょう

日本では9世紀頃からの書物に記載がありますが、当初は薬用に供されたとみられます。成分としては、にんにくに含まれているものに似た硫黄化合物を含んでおり、食欲増進のほか発汗、消炎、制菌などの作用があります。また、らっきょうは種ができないので、もっぱら地下の球で増えます。品種はきわめて少なく、"八房"、"らくだ"、"玉らっきょう"など数種。沖縄産の島らっきょうも人気があります。若採りしたものはエシャレットとして、静岡県、茨城県等から入荷しています。



島らっきょう



エシャレット



らっきょう

レタス類

サラダの主役、レタスの栽培は古く、紀元前6世紀ペルシャ王の食卓に供せられていたと伝えられています。日本では、「ちしゃ」とよび、中国から伝わり、平安時代には栽培されていたといわれます。現在では、一般的な結球タイプ、コスレタスなどのような半結球タイプ、赤色や緑色のリーフタイプ、茎も利用できるステムタイプなどさまざまな品種が栽培されています。また、海外から入荷している「チコリ」「トレビス」なども最近よく見かけます。



レタス



サニーレタス



チコリ



トレビス

5月おすすめ食材

2011/05/01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



キウイフルーツ

爽やかな甘みとバランスのとれた酸味で人気がある果物です。品種は輸入の「ヘイワード」「ゴールドキウイ」、国産の「香緑」「讃緑」などがあります。これからの季節はニュージーランド産が多く出回ります。



小玉すいか

2~3kgと小さく冷蔵庫に入れやすいスイカです。外見や味は大玉と変わりませんが、果皮が薄いので可食部分が多く甘みもあります。主な種類に「紅小玉」や「ひとりじめ」、「姫甘泉」などがあります。現在は熊本から入荷が始まっています。



びわ

5月~6月に旬をむかえる「びわ」。店頭でもよく見かけるようになります。種が大きいので食べる部分は少しですが、初夏の季節を感じさせてくれる果物です。品種は九州地方から「茂木びわ」、千葉県産の「房州びわ」などがあります。