

# 6月おすすめ食材

2011/06/01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



### ペコロス

ペコロスは、直径3 - 4cm程度の大きさの小型のタマネギです。小タマネギ、チオニオンなどとも呼ばれています。一般的な品種のタマネギを通常の10倍程度に密植して作る場合（愛知県知多産）と、専用品種（北海道端野産）の場合があり、写真は愛知県産のものです。



### 新しょうが

新しょうがは、肉質が瑞々しくて柔らかく、筋が少ないので特徴で、大体6～8月頃に出回ります。自家製で漬物を作るならば、特に筋の少ない時期のもの（6月～7月初旬までのもの）を選ぶと良いでしょう。

新しょうがの選び方のポイントは、葉しょうがと同様に、紅色と白色のコントラストがはっきりしているもので、表面がしっとりとしていて、傷や痛みのないものを選ぶようにしましょう。また、余り日持ちがしないので、購入してからすぐに使用するようにしましょう。



### 胡瓜（きゅうり）

平安時代にシルクロードから日本に伝わったとされています。

95%が水分で栄養素はビタミンC、カロチン、カリウムなどが含まれます。これから季節、爽やかな香りと歯切れの良い食感で食卓に上る機会も増えます。また、関東から東北にかけて一年を通して流通量も多くなる季節でもあります。品種は一般的な白いほ系、加工向きの黒いほ系、その他加賀太胡瓜、四川胡瓜四葉胡瓜などがあります。



# 6月おすすめ食材

2011/06/01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



### さくらんぼ

バラ科サクラ属の落葉高木で、果実は丸みを帯びた赤い実が多く、品種によって黄白色や葡萄の巨峰のように赤黒い色で紫がかったものもあります。小さく綺麗な赤い色で、小さい子供からお年寄りまで人気のある果物です。出始めは化粧箱に入っていて高級贈答品ですが、6月20日をすぎると最盛期に入り買い求めやすくなります。☒

品種は高砂、佐藤錦、ナポレオン、紅秀峰などがあります。  
また、アメリカンチェリーもすでに入荷が始まっています。

### プラム

初夏から夏にかけて出回る、甘酸っぱく果汁たっぷりのプラムは湿度の高いこの時期、人気の果物です。色も赤、黄、紫、グリーンと品種によって様々です。成分は葉酸、カリウム、アントシアニンなどを含み貧血気味の方に良いとされています。☒

品種は大石早生、ソルダム、太陽、貴陽など品種を替えながら8月頃まで、入荷しています。

### 梅の実

奈良時代は花見といえば梅の花だったくらい、昔から日本には親しみのある果実です。

品種は「白加賀」（梅酒用）、「豊後」「南高」（梅干し用）、「甲州」（小梅漬け用）などあります、用途によって品種を替えると良いでしょう。また、梅ジュース、梅シロップ、青梅煮などひと工夫してこれからの中夏バテ防止にいかがでしょうか。

### あんず

干しアンズやジャムなど加工品をよく店頭で見かけますが、生のあんずは6月下旬から7月にかけてが旬です。青森から愛媛くらいまでの各地で栽培されていますが、長野県産のものが市場には多く入荷します。

品種は「平和」「新潟大実」「信州大実」「山形3号」などがあります。店頭で見かけたときは是非、自家製ジャムなど作ってみませんか。

