

8月おすすめ食材

2011/08/01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



なす

夏野菜の代表といわれる「なす」は、これほど地方によって違いがあるものは有りません。形や大きさなど様々な種類がありますが、ここでは市場に入荷してくる代表的なものをお紹介いたします。



「長なす」…主に九州地方から入荷、煮なす・焼きなすに適しています。

「千両なす」…長卵形なすで、岡山県、山梨県、群馬県等から入荷、漬け物、煮物、炒め物などに。

「丸茄子」…京都の賀茂茄子が有名ですが、関東では千葉県、山梨県などから入荷。揚げなす、田楽、などに。

「小ナス」…3cmほどの小さいなす。塩漬け・からし漬けなどほとんどが漬け物に切り目をいれて揚げてもよし。

「水なす」…大阪泉州地方から入荷。水分が多く漬け物・サラダなど生でも美味しい。

「米なす」…アメリカで改良された大形でへたが緑色の品種。

油と相性が良く揚げても煮ても美味しい。皮が固いのが欠点。



とうもろこし

明治以降本格的に栽培が盛んになった「とうもろこし」は年々品種がふえてきています。最近では「ゴールドラッシュ」、「味来（みらい）」、「ピュアホワイト」、「ウッディーコーン」などが入荷しています。

実の色は様々ですが、どれも粒皮が柔らかく甘みがあり鮮度さえ良ければ生食でも大丈夫です。もちろん茹でても焼いても深みのある甘い「とうもろこし」をこの時季にぜひ召し上がって頂きたいです。



ピーマン

一年中見かけるようになった「ピーマン」も夏野菜の仲間です。

最近は緑色だけではなく赤色や黄色などカラフルな物を見かけるようになりました。栄養面ではビタミンA・Cを多く含んでおり、特にビタミンCはレモンより多いとされていて、夏バテ予防に最適です。

和・洋・中どんな料理とも相性が良いので是非この夏たくさん召し上がって下さい。ピーマンの三大産地は、1位茨城県、2位宮崎県、3位岩手県です。

8月おすすめ食材

2011/08/01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



ぶどう

夏から秋にかけて出回るぶどうは品種がとても多く日本だけでも30～40種ほど栽培されています。大きく分けて黒系、赤系、青系に分かれます。

黒系には、「ベリーA」「キャンベル」「巨峰」「ピオーネ」「スチューベン」など赤系には「甲斐路」「デラウェア」「甲州」「安芸クイーン」

青系には「マスカット・オブ・アレキサンドリア」「ロザリオビアンコ」「瀬戸ジャイアンツ」等々、本当に多くの品種があります。

ぶどうの皮には各種のポリフェノールが含まれていて高血圧予防、動脈硬化予防、がん予防等の効果が期待されています。果実にはブドウ糖、果糖が多く含まれていて疲労回復に効果があるようです。

最近は大粒で甘みのある品種に人気がありますが、旬のこの時期いろいろなぶどうを是非、食べ比べて見て下さい。

日本の三大ぶどう産地は1位山梨県、2位長野県、3位山形県です。



もも

中国が原産の桃は日本でも古くから食べられていた「くだもの」のひとつです。

品種は「白桃」「白鳳」「あかつき」また、それぞれに枝変わりとして発生した品種などが多数あります。おいしい桃は実がふっくら丸く、全体にうぶ毛があり色も濃く香りがあるものが美味しい桃です。

さわって少し柔らかくなっていたら食べ頃です、冷蔵庫で1～2時間冷やして召し上がってみて下さい。冷やしすぎは甘みが薄くなってしまいます。

桃の三大産地は1位山梨県、2位福島県、3位長野県です。



いちじく（無花果）

アラビア半島が原産のいちじくは江戸時代に長崎に伝えられ栽培されるようになりました。はじめは薬用として用いられていましたが栽培量が増えるに従って食用になっていったそうです。

品種は「梅井ドーフィン」「蓬莱柿」「とよみつひめ」などです。

食べ頃のいちじくは、へたの部分まで色づきお尻の部分が裂け始めたら大丈夫です。

また、シロップやワインで煮たり、ジャムなどに加工しても美味しく食べられますので

一度試してみてはいかがでしょうか。

いちじくの三大産地は1位愛知県、2位和歌山県、3位兵庫県です。