

10月おすすめ食材

2011/10/01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



里いも

インドまたは中国南部原産。里で栽培するという事からつけられた名で、茎が肥大し、株の中心に大きな親いもがある。その親いもから子いも、孫いもができるため、昔から子孫繁栄の縁起物として祝い事の料理に使われる。肉質は白くて特有のぬめりとえぐみがある。☒

一般に子いも種が里いもとして出回り、ころころした楕円形の「土垂(どたれ)」や小型で丸い「石川早生(いしかわわせ)」が代表的な品種。親いも種は、長さ60cmもある「筍いも(別名、京いも)」が有名。親子兼用種は、大型で湾曲している「海老いも」丸 楕円形で赤い芽の「セレベス」、親いもと子いもが一緒にぼこぼこしたかたまりになっている「八つ頭」などが知られている。葉柄も芋茎(ずいき)といって食用にする。里いもは貯蔵性が高く、端境期の5～7月以外は市場に出回る。



まつたけ

独特の香りを持つ日本を代表するきのこで、「万葉集」にも記載があるほど古くから親しまれている。赤松の林をはじめ、黒松、えぞ松、はい松などの根に菌根を形成して発生するが、生木の根と結合して生じるので人工栽培は難しく、いずれも自生。名の由来は松の根元に生じることによる。「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、特に香りが強く肉質は緻密で菌触りがよいので、焼きまつたけ、蒸しまつたけ、土瓶蒸し、吸い物、炊き込みご飯、すき焼きの具など、独特の香りと味を生かした和風料理に使われることが多い。☒

☒

国内の主な産地は京都、長野、広島、岩手など。特に京都とその周辺地域でとれるものが味、香りともによい。1960年ごろからは生産量が減少し、韓国、中国、カナダなどから安価な輸入品も多く輸入しているが、国内産に比べて香りがやや弱い。☒
発生場所は毎年10 cm位移動し、時期は産地によって遅早があるが、6月ごろに出るのを早(さ)まつたけ、7月ごろのを土用まつたけ、8月頃のを走りものという。昨年の大豊作に比べ今年は天候の影響などから不作が伝えられていて、価格も高い状態が続いている。☒

10月おすすめ食材

2011/10/01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



かぼちゃ（南瓜）

食用にするのは「日本かぼちゃ」と「西洋かぼちゃ」（写真）だが、現在は西洋かぼちゃのほうが品種、栽培量ともに主流。ほかにズッキーニの属するペポかぼちゃがある。日本かぼちゃは中央アメリカ原産。16世紀にポルトガル船によってカンボジアから九州に渡来したことからこの名がついた。西洋かぼちゃは南アメリカ原産。☒

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」というように、かぼちゃは栄養価が高く、感染症に対する抵抗力がつく。日本かぼちゃは皮にはっきりした溝があり、果肉は粘りがあってさっぱりした味。加熱しても崩れにくいので煮物やてんぷらに向く。

西洋かぼちゃは皮に溝がなく、果肉はほくほくした粉質で甘い。炒め物や揚げ物、スープやピューレ、ジャムなどに向く。加工品として冷凍かぼちゃもある。

初夏 秋は国内産、その他は輸入品がある。旬は、日本かぼちゃが5～7月、西洋かぼちゃが7～10月。現在は北海道産が出回っていてとても美味しい。



きのこ類

秋といえば「きのこ」が多く出回って来ます。写真は上から「生しいたけ」右「なめこ」左「ひらたけ」です。その他「ほんしめじ」「えのき茸」「まいたけ」「エリンギ茸」「白まいたけ」「白しめじ」「山えのき」「畑しめじ」「花びら茸」等いずれも人工栽培ですが、この時期特に、味・香り・歯触りなどとても良く感じます。

和・洋・中いずれの料理にも合いますので是非ご利用下さい。

10月おすすめ食材

2011/10/01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



かき（柿）

古くから中国、日本、朝鮮半島に分布し19世紀には日本や中国からヨーロッパやアメリカへ伝えられ、現在もアメリカ、ヨーロッパ、オーストラリア、ニュージーランドなどで栽培されているが、世界の主産地は日本、中国、朝鮮半島。日本では庭先などに植えられるおなじみの果樹で在来品種も多い。北海道を除く各地で栽培されているが、主産地は収穫量順に和歌山県、奈良県、福岡県、岐阜県、愛知県、福島県で、全生産量の約6割をこの6県が占める。

品種は「富有(ふゆう)」(写真)「次郎」「西村早生」「太秋(たいしゅう)」「蜂屋柿」「平種なし」「筆柿」等がある。また地方によっての品種が数多くある。



紅玉りんご

明治時代以降にアメリカから多くのりんごが導入される中でアメリカ原産の"ジョナサン"という小ぶりで真っ赤なりんごが導入されました。そして昭和に入って日本で新たに選抜育成されたものが"紅玉"と命名され、日本での歴史をスタートしました。日本でも次々と品種改良がなされ現在では当時の品種はほとんど栽培されていません。その中にある紅玉は独特の酸味の利いた食味、色、そして調理用としては今だに右に出る品種が無く、その個性は根強い人気を誇っています。

食味は酸味が強いことが得取り上げられますが、完熟を迎えた紅玉は他の品種よりも糖度が高いのでとても濃厚な味です。



ラ・フランス

フランス原産。洋梨の中で品質も味も最もよいとされる。日本へは1903(明治36)年に導入された。山形県産が有名で、最近ではますます需要が増えている。

果実は小ぶり(200gほど)で、いびつな球形。果皮は緑黄色で褐色の斑点が散り、追熟すると黄色みを帯びる。表面には凹凸があり外見はあまりよくない。果肉は淡黄白色。肉質は緻密でやわらかく、多汁。特有のよい香りがする。収穫は10月中旬から。

食べごろは、皮が黄色くなり、そっとさわると若干やわらかく、香りがするようになったころ。最近では枝変わりで発生した「ゴールド・ラ・フランス」という茶色いのラ・フランスも人気がある。