

11月おすすめ食材

2011/11/01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



かぶ

一口に「かぶ」といっても赤かぶ、白かぶ、大きなかぶなど日本全国各地に、約80もの品種があり、そのなかには地域独特の在来品種も数多くあります。日本の東と西で「かぶ」の明らかな違いがあり、境界線を「かぶライン」と呼ばれています。関ヶ原を境に、東と西とでは系統の違うものがつくられていたのです。原産地アフガニスタンあたりから、ヨーロッパを経て伝わった日本型の系統は西で主に栽培されています。東には西洋種など赤かぶ系統が多いのも特徴的です。以上のような各地の品種の一つ、東京の金町古かぶを改良したものが、関東で、現在小かぶといわれているものです。一年中出荷されますが、3～5月および10～11月とくに多く出荷されます。東京市場では千葉がもっとも多く、次いで埼玉。両県で大半を占めています。



食用菊

秋の花といえば、菊の花。日本人にとっては、春の桜とともに、馴染み深い花のひとつです。生花や刺身のつま物の小菊など、一年を通して栽培される中で、秋の味として、食べる菊の花は黄色い「黄菊」と、紫色の「もってのほか」は欠かすことのできない旬の食材です。

実は、菊の花はどれも食べられるとのことですが、特に味や香りのよいものが、食用菊として栽培されています。「食べられる花ーエディブルフラワー（食用花）」の名前が登場するずっと昔から、菊は日本の代表的なエディブルフラワーのひとつ。しゃきしゃきとした歯ごたえと、ほのかな香り、そして甘さとほろ苦さが、日本独特の繊細な味・伝統の味として、人々に親しまれてきました。



すだち

徳島特産のスダチはユズの偶発実生だそうで、酢として使われた事で“酢橘”と言われたのだとか。小ぶりで果皮は薄く、風味の強い熟す前の果実が収穫され、主に焼き物や鍋物の薬味等に使われます。

スダチよりも大きく果皮も厚いカボスは、その来歴は定かではないものの、約300年前に中国から大分へ伝わったとも言われます。焼き魚・土瓶蒸しに絞っても、お料理や刺身のつまとしても常備しておくくと便利な一品です。

独特の爽やかな香りとまろやかな酸味で、この時期の料理には欠かせません。

11月おすすめ食材

2011/11/01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



黄ゆず

香酸柑橘類のユズ、スダチ、カボス。

一番古くからあるのはユズで、奈良時代には中国より伝来していたのだとか。寒さに強いので日本で広く栽培され、風味付けから保存食まであらゆる部分が利用されます。

11月頃から黄ゆずが出回り、夏の青ユズはより爽やかな風味があります。これから冬至に向かって出荷量も増えますので、是非いろいろなお料理にご使用下さい。また、少し傷がある安いものがあれば、ジャムにしてもとても美味しいですよ。



ふじりんご

りんごの原産地は東南アジアです。古代から栽培され。有史以前からすでにヨーロッパでは野生種が育成していたという実例もあります。品種改良もさかんで、近年ではさまざまなりんごが楽しめるようになりました。

りんごの定番「ふじ」りんごは、1939年（昭和14年）に国光とデリシャスの掛け合わせで生まれたりんごです。甘味が豊富で、果汁も多く、歯ごたえが良いりんごです。親種にあたる国光種から受け継いだバランスの良い酸味と、シャリシャリとした食感が絶妙です。なかでも中心部に蜜入の入ったふじりんごは最上の味と言われています。



みかん

みかんには「有田みかん」や「愛媛みかん」などいろいろありますが、これらはどれも「温州みかん」のことを指します。実は、温州みかんには「宮川早生」や「南柑20号」などたくさんの品種があるのですが、店頭では品種名ではなく地域の名前をブランド名として販売することが多いのです。

また最近、木の外側だけになっているみかんを厳選した「外なりみかん」や、長崎産の高糖度みかんの「出島の華」などいろいろなブランドみかんが店頭に並んでいます。みなさんも是非一度食べていただき味の違いを比べて下さい。



干し柿

地方によっては、ころ柿（枯露柿、転柿、ころがき）、白柿（しろがき）などと呼ばれています。

また、ビタミンA・C、食物繊維も多く含まれて美容と健康にとっても良いくだものです。そのままはもちろん「なます」や「天ぷら」、カレーライスの付け合わせにしても味のアクセントがおもしろいかも。