

12月おすすめ食材

2011/12/01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



スティックセニョール

近年、「サカタのタネ」という種苗会社により開発された、ブロッコリーと中国野菜カイランを掛け合わせた野菜。主に花と共に伸びる茎を食べるブロッコリーとして流通しています。アスパラガスに似た甘みある花茎のスティックブロッコリーです。青味野菜が少ない冬場に入荷するので、最近人気が高まっています。固めに茹でてバーニャカウダー、パスタの具材、炒め物など利用範囲が広い野菜です。



下仁田葱

根深葱（白葱）の一種で群馬県の下仁田地方で収穫される葱。太さは3～4cm太い物は6cmもあり、長さは白身の部分が20cm程度とややずんぐりしたユニークな形をしています。生では辛みが強く食べられませんが、すき焼きなど鍋物にすると甘みがありとろとした食感が何ともいえず美味。その他、葱焼き・フライ・グラタンの具材などにも応用出来そうです。



くわい

くわいは、大きく長い芽をつけた姿から、「めでたい」「芽が出る」などということで縁起の良い食べ物とされています。独特のほろ苦さとホクホクした食感が持ち味の野菜です。

毎年11月末から12月中に収穫が限られる冬野菜で、正月のおせち料理用の高級食材として扱われています。主産地は埼玉県ですが、広島・大阪・京都などでも栽培されています。煮物以外に、大きい物は薄くスライスして、小さい物はそのまま油で揚げて熱いうちに塩をかけてもビールのつまみに美味しいです。



レディーサラダ

サラダ専用に品種開発された「レディーサラダ」は、三浦ダイコンとアメリカやドイツのダイコンの交配によって育成し、名称は美しい赤色とサラダに向くことから女性をイメージして命名しました。

特徴は、外側の色彩がピンク色を帯びた美しい赤い色で、内部の色は純白。皮ごと食べることで、白いダイコンに比べてアントシアニンを摂ることができます。重さは1本300～350gと食べきりサイズになっています。神奈川県三浦半島で栽培されています。

12月おすすめ食材

2011/12/01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



姫りんご

果実の大きさは25～50gのミニりんごです。果形は長円形、果色は濃赤色で光沢があります。果肉は橙黄白色で、肉質はやや粗ですが、糖度が高く酸味も適度です。全日空機の機内食に取り上げられたことから話題になり、広く知られるようになりました。10月中・下旬の収穫です。そのままコンポートにしたり、料理・デザートとの付け合わせなどに如何でしょうか。



かりん

バラ科の果実は芳香がとてもあり、それだけでも神経の鎮静効果が期待される。実は堅くアクが強いので酒に漬けたりジャムにしたりする。カリンポリフェノールが咳止めの効果があるようです。店頭で見かけたら是非かりん酒・かりんジャムにチャレンジして下さい。



富士柿

釣り鐘の形をした不完全渋柿で、大きいものだと500g以上になります。主に山梨県や福島県で栽培されていて、渋抜きをして生食するほか、あんぽ柿や枯露（ころ）柿にも利用されます。別名「蜂屋（はちや）柿」ともいい、愛媛では「富士柿」と呼ばれることが多いです。