

1月おすすめ食材

2012/01/05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



新じゃが

春になると八百屋さんの店頭に並ぶコロコロとかわいいじゃがいもが「新じゃがいも」です。当初は各産地でその年にとれた最初のじゃがいものことでしたが、最近では、1月から4月頃、九州などから出荷されるじゃがいもをさすようになりました。

新じゃがいもは、身はやわらかで他の季節のじゃがいもより水分を多く含み、小粒で皮が薄いのが特徴です。ビタミンCなどの栄養は皮の付近に多いので、新じゃがいもは、皮をむかずに調理することをおすすめします。



新玉ねぎ

1月頃から4月頃まで出回る新たまねぎ。普段見かけるたまねぎより、色が白く皮が柔らかいのが特徴です。新たまねぎは、たまねぎの種類の名称ではなく、日頃、私達におなじみの黄玉ねぎという種類のたまねぎを、春に早めに収穫して、乾燥せずにそのまま出荷したものです。また、春先にみられる白たまねぎの早採りも新たまねぎと呼ばれます。こちらは、サラダ玉ねぎという名でお店に並ぶこともあります。

通常、たまねぎは貯蔵性を良くするために、収穫後1ヶ月くらい風にあて皮を乾かしてから出荷されますが、新たまねぎ4日くらい乾燥させてから出荷されます。新たまねぎは辛味が少ないので、サラダなどにして生で食べても、独特の刺激があまり強くありません。熱を加えて調理する場合は、火の通りが良いので加熱時間は短めにしてください。

生姜（しょうが）

生姜の収穫時期や使われている部分によって呼び方が違い、新しくできたばかりの若い部分を「新生姜」、生姜の茎や葉の部分を「葉生姜」、養分をしっかり蓄えてから収穫されたものを「根生姜」と呼んでいます。

また、収穫した季節に合わせて、新生姜が収穫された後春～初夏にかけて収穫されるタイプの生姜を「中生姜」、種生姜として植えた生姜を一年たってから収穫したもの、「ひね生姜（老成生姜）」「古生姜」とも呼ばれています。



中国産が多く出回っている中、国内産では高知・熊本・千葉などからも入荷しています。生姜には血行を良くして身体を温める効能があるということは、昔から多くの人に知られています。日本では寿司の薬味や料理の下味など食材として使われることが多い生姜ですが、海外ではハーブやクスリのように用いられることもあります。

身近な食材として私たちにも馴染みのある「しょうが」の持つ成分や色々な効能を上手く使いたいものです。

1月おすすめ食材

2012/01/05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

せり (芹)

春の「七草」にかぞえられる「芹」は独特の風味があり鍋物などに入れると、とても美味しい物です。

昔は田んぼの畔（あぜ）などに自生している物を食用としていましたが、現在は栽培されていて、「秋田県」「宮城県」「茨城県」などから入荷しています。

寒さが厳しくなるこの時期「芹」の入った鍋物をたべてからだを暖めて下さい。特に秋田県の名物鍋「きりたんぽ鍋」などには欠かすことの出来ない野菜です。



1月おすすめ食材

2012/01/05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



あまおう

「とよのか」に代わり、今では福岡県の「いちご」と言えば、この「あまおう」が有名になっています。

「あまい」「まあるい」「おおきい」「うまい」の頭文字をとって2003年に品種登録されました。大きいものの方が甘みはありますが、適度な酸味も含まれていてこくのある濃い味を楽しめます。実の粒が40gにもなる大きな「あまおう」は贈答用などにも人気があります。



とちおとめ

西の「あまおう」にたいして、こちらは東の「とちおとめ」は関東周辺ではシェアNo.1です。

名前のとおり栃木県うまれ、「とよのか」「女峰」などの交配種です。あまおうと比べるとやや小ぶりですが、つやがあり甘みが強く酸味はさほど感じません。生食はもちろん、ケーキやジャムなどに多く利用されています。みなさんもたくさん食べて、ビタミンCの補給をしてください。



きんかん

中国原産の柑橘。外側の皮とその下の綿状部分が甘く、実の部分は酸っぱい。最近は「完熟キンカン」とか「たまたま」とか、実の甘い品種もでまわっているが、一般的にはシロップ煮やジャムなどへの利用が多い。宮崎県・鹿児島県などから入荷。レモンよりビタミンCは多く含まれているすぐれものです。



国産キウイフルーツ

キウイフルーツは中国からニュージーランドへ入植した果物で、ニュージーランドに住むキーウィ（鳥）に似ていることからキウイ（読み方色々）フルーツと呼ばれています。昔は輸入品ばかりでしたが、近年は国内でも栽培されていて、国産のキウイフルーツの流通量が増えました。

品種は「エイワード」「ゴールドキウイ」「香緑（こうりょく）」「讃緑（さんりょく）」「さぬきゴールド」「レインボーレッド」「アップルキウイ」「ベビーキウイ」など以外と多くあります。

産地としては、「香川県」「愛媛県」「和歌山県」で「みかん」の産地と同じようです。