

2月おすすめ食材

2012/02/01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

菜の花

春になると黄色い花をつける菜の花を見かけますが、この食用菜花は在来種のアブラナの花蕾部分を採取したもので春野菜の特徴のひとつのほろ苦さがありとても美味です。茹でてあく抜きをしてお浸しや、和え物などにします。最近では、パスタの具材、炒め物、天ぷらなどによく利用されています。

春キャベツ

キャベツの中でも春に出回る「春キャベツ」は、葉っぱがふんわりゆるく巻いていて、中の方まで薄緑色をしています。みずみずしくやわらかいので、千切りにして生で食べるのに一番おいしいキャベツですね。9月の中旬くらいに種をまいて冬に収穫する冬キャベツに対して、晩秋から初冬に種を蒔き、寒い冬を越えて暖かくなり始めた頃収穫される春キャベツ。しっかり結球する前に収穫するので、ふんわりしているのです。2月ごろに出回りはじめる新キャベツは愛知産、その後神奈川県に移り3月後半から5月にかけては千葉産のものが多くなります。

ブロッコリー

ブロッコリーは、イタリア語で（枝）を意味して付けられたもの。私たちが食べる緑の濃い部分は花の蕾（つぼみ）と茎で、茎がアスパラガスのように柔らかいことから、イギリスでは「イタリアン・アスパラガス」、フランスでは「アスパラガス・キャベツ」とも呼ばれ、肉料理には欠かせない野菜として愛されてきました。日本では白いカリフラワーに対して「ミドリハナヤサイ」とも言います。

現在では国産だけでなく輸入品も季節を問わずに出回っていますが、冷涼な気候を好む野菜なので旬は11～3月頃です。この時期には特に美味しいものがお店に並びます。都道府県別にみた収穫量割合は、北海道が13%を占め、次いで愛知県及び埼玉県が12%、長野県が6%、香川県及び福島県が5%となっており、この6道県で全国の約5割を占めています。（平成19年産指定野菜に準ずる野菜等の作付面積、収穫量及び出荷量より）

2月おすすすめ食材

2012/02/01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



デコボン

日本で生まれた柑橘類です。清見オレンジをポンカンの配合によって、清見の豊富な果汁と、芳香を持つ甘さと、ポンカンの皮むきの手軽さを受け継いだ柑橘が「デコボン」です。実はデコボンと言う名前は商品名（登録商標）で、品種名は不知火（しらぬい）と言います。

形はその名のとおり、デコがあり、ひょうたん型の変った形をしています。ポンカンの種類によってはデコの余り目立たないものもあります。

熊本県では「デコボン」、愛媛県では「ヒメボン」、広島県では「キヨボン」と言われているそうです。



はっさく（八朔）

江戸時代に広島で発見されたブンタンの雑種。甘みと酸味が適度にあり、中にはほんのり苦みを感じるものもあります。果肉はやや硬めで風味は良好。果皮は厚めですが、内皮の皮離れがよいので食べやすいでしょう。

サイズは300～400g前後で、1月～4月頃に出荷されます。

ちなみに「八朔」とは旧暦の 8月1日（9月頃）のことで、この日から食べられることからこの名が付いたといわれます。

生産地は和歌山県、広島県、愛媛県などです。



いよかん

山口県の中村正路氏の農園で自然発生されたものが、明治時代に愛媛県に移植され、さらに、宮内正義氏の農園で枝変わりが発見され、愛媛県の旧国名の「伊予」から「いよかん」と命名されました。

みかんとオレンジの交雑種ではないかと言われますが、正確な起源は不明です。

旬は1月～3月で、生産は、愛媛県が全国の8割を占めています。

いよかんは水分が多く、ビタミンC、酸味の素であるクエン酸や、βカロテンなどが含まれています。