

3月おすすめ食材

2012/03/01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



山菜

「こごみ」「たらの芽」「ふきのとう」「こしあぶら」「わらび」「やまうど」「赤みず」「あいこ」「野ぶき」「うるい」「行者にんにく」等々数えたらきりが無いほど種類がある「山菜」ですが、風味も食感も個性的です。☒

調理方は「てんぷら」「酢みそ和え」「ごま和え」「つくだ煮」など、素材にあわせて作ってみて下さい。「あくぬき」も忘れずに一手間かけて下さい。今年は例年になく寒さが厳しい年なので、本格的な入荷は少し遅れ気味です。



筍（たけのこ）

最も春らしい野菜の一つと言えば、「たけのこ」ではないでしょうか。ちょっと苦味のある、なんとも言えない味は、旬の日本料理にかかせない食材です。「たけのこ」の種類は、約70種類程ありますが、一般的な食用の「たけのこ」は、孟宗竹（もうそうちく）の若芽のことをいいます。孟宗竹（もうそうちく）は3月中旬～5月頃まで、淡竹（はちく）がそれに続き、真竹（まだけ）や根曲がり竹（ねまがりだけ）が5～6月頃に出まわります。

たけのこは鮮度が命です。皮につやがあり、うぶ毛のそろった、切り口のみずみずしいものを選びましょう。そして購入したら、まず下ゆでをして冷めてから水に浸けて冷蔵庫で保存して下さい。水を取り替えながら1週間くらいは日持ちします。



独活（うど）

写真は「うど」が栽培されている地下壕です。

白く柔らかく生育させるため地下で栽培するようになりました。☒

爽やかな香りと淡泊な味で和食はもとより、洋食、中華などでも利用されています。栃木県・東京都などから入荷。

同じ時季、栽培された「山うど」（先端が緑色）も入荷が始まっています。

3月おすすめ食材

2012/03/01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



たんかん

「たんかん」とは、「ポンカン」と「ネーブルオレンジ」の自然交雑で出来た柑橘系の果物で、中国広東省原産だと言われています。

その風味はオレンジに似ているのですが、柑橘系の果物の中では一番糖度が高く、また、たっぷりの濃厚な果汁にはみかんの約2倍のビタミンCが含まれています。

「たんかん」の生産量は鹿児島県が日本で、その中でも屋久島産のタンカンがジュースで果肉がやわらかく、香り・味ともに良くまた、出回り時季も2月～3月と短いため人気のくだもののひとつです。



せとか

「清見」に「アンコール」を掛け合わせたものに、更に「マーコット」を掛けて育成され、2001年に品種登録された平成生まれの柑橘類です。

「清見」は「宮川早生」と「トロビタオレンジ」を掛け合わせたもの、「アンコール」は「キング」と「地中海マンダリン」を掛け合わせたもの、「マーコット」は起源は明らかではありませんが、アメリカで育成されたみかん類とオレンジ類の交雑種です。せとかは、それぞれの品種の長所を生かした、究極の柑橘といえます。☒

品種名の「せとか」は育成地（長崎県口之津町）から望む地名（早崎瀬戸）、瀬戸内地方での栽培が期待されること及びこの品種のもつ良香にちなみ名付けられました。現在、主産地は愛媛県で果実の大きさは300gになるものもあり、じょうのう（薄皮）も柔らかく食べやすいと人気があります。



紅ほっぺ

「紅ほっぺ」は、静岡県農業試験場において1993年、「章姫」に「さちのか」を交配して育成されました。

そして、その中から選抜、育成を行いながら試験栽培を重ね、その5年後にその特性が安定していることを確認して育成が完了し、平成14年7月に品種登録が済んだ生まれたばかりの品種です。

「あまさはもちろんのこと、ほどよい酸味があり、いちご本来の濃い味わいがある。それに、果肉の中心まで紅色に色付き、見栄えも非常に良い」と高い評価を得ている品種です。果実は長円錐形で、やや大果系、果心の色が淡赤色できれいな果肉をしています。