

4月おすすめ食材

2012/04/01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



ピンクロッサー（シルクレタス）

エンダイブとリーフレタスの交配種で結球しないレタスの仲間。
葉の色は、きれいな淡緑色で葉先がピンクがかった赤色で細かく縮れています。
シャキシャキした歯触りとほろ苦さが特長。
普通 のレタスに比べ、食物繊維が8倍、ベータカロチンやビタミンAなどは1.2倍、
ビタミンCは5倍以上と栄養豊富です。



ロメインレタス

シーザーサラダのメイン素材として人気のロメインレタス、エーゲ海のコス島の実産
で、コスレタスとも言われています。
スーパーではあまり見かけませんが、以外にレストランのサラダメニューに、よくこ
のロメインレタスが使われています。イタリア料理等で多く使われ、「シーザーサラ
ダ」には欠かせない存在です。
ロメインレタスは、なんと言っても料理用途の幅広さ、葉が肉厚なので炒め物にして
もシャキッとして、野菜本来の甘みが楽しめます。



ラディッシュ

直径2cmほどの赤く丸いかわいらしい大根が「ラディッシュ（二十日大根）」です。
明治時代にヨーロッパから伝えられ、名前のお通り播種から20日くらいで（夏場など）
収穫できることから付いた名前です。

薄くスライスしてサラダの飾りや、丸ごとを飾り切りしてお料理の付け合わせにしたり
赤い色がアクセントになり、お料理を引き立たせています。

4月おすすりめ食材

2012/04/01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



甘夏みかん

甘夏みかんは、1935年（昭和10年）大分県津久見市の果樹園で川野豊によって選抜・育成された、ナツミカンの枝変わり種。甘夏橙、甘夏蜜柑（甘夏みかん）、甘夏柑、甘夏などとも呼ばれ、昭和46年のグレープフルーツの輸入自由化までは、「みかん」に次ぐ流通量を誇っていました。

4月～5月にかけて出回り、酸味のある爽やかな味と香りで現在も根強い人気があります。



清美タンゴール

清見タンゴールは、ボリュームあるアメリカのオレンジと、とっても甘い日本の温州みかんを交配して作った国産初のタンゴール品種です。

タンゴールとは、みかんとオレンジを交配した柑橘類の総称で、「タンジェリン（tangerine）みかん」と「オレンジ（orange）」の「tang」と「or」を組み合わせた名前です。

皮は剥きにくいですが、ナイフでカットしてみると「オレンジ」特有の芳香と、口を含むと「みかん」の瑞々しい甘さが口の中に広がります。

4月いっぱいには店頭に並びますので一度お試し下さい。



エディブルフラワー（食用花）

エディブルフラワーとは、文字どおり「食べられる（Edible）花（Flower）」。

料理を華やかに彩るばかりではなく、野菜と同じ感覚で料理に使われます。

栄養面でも、ビタミン類やミネラルを豊富に含むヘルシーな食べ物として人気が高まっています。

1988年頃からは、ブームになった食用花（エディブルフラワー）にいち早く対応した、豊橋市が現在は全国一（約9割）の生産地です。