

# 6月おすすめ食材

2012/06/01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



### 黄にら

高級中華食材で知られる「黄にら」は、太陽光を遮断したハウスで栽培しています。そのため、食感は青ニラに比べ柔らかく、味もほのかに甘く、香りは淡く上品です。主産地は岡山県、栃木県で岡山県が7割を占めています。東京を中心に、名古屋、大阪等各主要都市へ広く出荷されています。中華以外に「おひたし」「卵とじ」「麻婆豆腐」「冷や奴の薬味」など色々使えます。



### 花にら

花にらは、葉ニラの茎が伸びて蕾をつけた状態の物をいいます。ニラと同一の植物ですが、葉ニラよりも香りはきつなく、しっかりした歯ごたえがあるのが特徴です。栄養的には、ビタミンC、カルシウムなどの他、カロチンを多く含んでいます。シャキシャキした食感を楽しむには、やはり炒め物が良いでしょう。最近ではスーパーなどで見かけますので一度お試し下さい。



### 夏の京野菜

「京野菜」とは一般的に、京都地方で古くから栽培されてきた「伝統野菜」と、「京ブランド野菜」として、任意団体が承認したものをいいます。総数43品目位あり、今回は夏野菜ということで見ると、「賀茂茄子」「万願寺とうがらし」「伏見とうがらし」「鹿ヶ谷南瓜」「鷹峯トウガラシ」「山科なす」「紫ずきん（えだまめ）」などがあります。一般的な野菜と比べると価格は多少高めですが、たまには京都の景色や太古の昔に想いを馳せながらいただくのも宜しいのではないのでしょうか。

# 6月おすすめ食材

2012/06/01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



### びわ（枇杷）

中国が原産の熱帯性果実で、古くは江戸時代から栽培された記録があります。

☒

#### ◆ 品種

「茂木びわ」40～50gとやや小ぶりの果実ですが、甘みもあり酸味は少なく枇杷全体の半数以上をこの品種が占めています。主産地は長崎県、鹿児島県などです。

「長崎早生」茂木びわの交配種で、ハウス栽培で早くから出回る品種です。水分が豊富でみずみずしく上品なあまみが特徴です。主産地は長崎県です。

「田中びわ」やや大きな果実は60～80gあり、甘みと酸味のバランスがとれている品種です。主産地は千葉県、愛媛県、香川県などです。



### プラム（すもも）

プラムには、「日本すもも（プラム）」と「西洋すもも（プルーン）」があります。主にプラムは生食用、プルーンはドライプルーンやジャムなどの加工用に利用されます。品種は「大石早生」「ソルダム」「太陽」「サンタローザ」「貴陽」などが生食用としてこれから7月頃まで、店頭に並びます。☒

プラムの表面に白い粉の様な物が付着していますが、これはブルームという果実自体を保護するために付いているので食べる直前に洗った方が良いでしょう。食べても害はありません。



### さくらんぼ

春に花を楽しませてくれた桜ですが初夏のこの時期こんどは果実として、店頭や食卓を彩ります。観賞用の木とさくらんぼの木は品種が異なります。生産地では「桜桃」と呼び、パックされて店頭に並ぶと「さくらんぼ」という、かわいらしい名前と呼ばれています。☒

品種は「高砂」「佐藤錦」「ナポレオン」「紅秀峰」「紅さやか」などがあります。主な産地は「山形県」「山梨県」「秋田県」「北海道」などで山形県が全体の7割を占めています。