

# 7月おすすめ食材

2012/07/01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



### モロヘイヤ

原産地はエジプトといわれ、クレオパトラも好んで食べていたとか。

現在では、どこのスーパーでも手に入るポピュラーな野菜ですが、日本で本格的に栽培が始まったのは、1980年代のこと。

ビタミン、ミネラルを含み、特にカロテン、カルシウムは多く含まれています。

茹でるとぬめりが出てきますが、特にクセもなくお浸し、和え物、汁物等どんな料理にも使えそうです。



### つるむらさき

名の通りつるが紫色のものと緑色の品種があります。

紫色のもの（赤茎種とよばれる）は花が美しく観賞用に栽培される場合も多く、東南アジアの原産で、中国南部、沖縄などに自生しています。栄養価が高く、ホウレンソウよりも優れています。

ビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄などのビタミンやミネラルを非常に多く含んでいます。日本でも栽培されており、春に種を蒔けば一年草として収穫できます。多少の青臭さがありますが、炒め物やゴマ和えなど工夫次第でおいしく頂けます。



### だだちゃ豆

山形県鶴岡地方の特産のえだまめ。昔、えだまめ好きの殿様が献上された「えだまめ」を食べて、あまりの美味しさに「これはどこのだだちゃ（お父さん）の豆だ」と家来に尋ねたことがこのえだまめの由来だそうです。

本来8月以降が旬ですが、あまりの人気に現在は7月上旬から入荷がはじまります。

独特の「香り」があり噛めば噛むほど甘みが出てくる、食べ始めると止まらない美味しさの枝豆「だだちゃ豆」は商標登録されており、他の産地で勝手に名前は使えません。

# 7月おすすめ食材

2012/07/01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

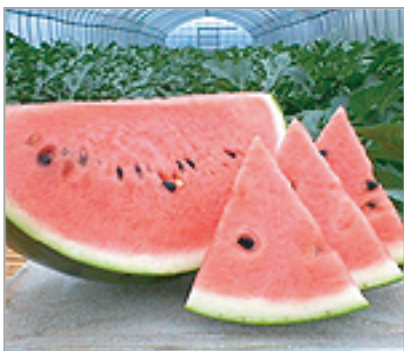


### マスクメロン

高級くだものの代名詞のマスクメロン（アールス・フェボリット品種）は、イギリスのラドナー伯爵邸の農園長だったH.W.ワードにより19世紀後半に育成された品種で、伯爵がこのメロンを大変愛好していたため、アール（伯爵）-フェボリット（お気に入り）「伯爵好みのメロン」と命名されました。

このアールス種はさわやかな甘みと香りが特徴で、日本人の嗜好にあったため栽培が盛んになりましたが、本場のイギリスでは、その後栽培されなくなりました。

今日のアールス・フェボリット品種は「日本種」といっても過言ではないほど品種改良が進んだものです。静岡県のものが余りにも有名ですが、熊本、高知、千葉、茨城などからもこの時期多く入荷してきます。



### すいか

夏のくだものといえば「すいか」です。

適度に冷えたすいかは、水分たっぷりで甘いだけではなく熱中症の予防やむくみ・利尿作用に効果があるといわれています。価格も安くなるこの時期、ぜひたくさん召し上がって下さい。

美味しいすいかの見分けかたですが、「緑と黒の縞模様がハッキリしている」「カットしてあるものは種が黒く、果肉の部分と皮の白い部分がハッキリしている」ものがとても美味しいです。千葉県、鳥取県、山形県などから入荷しています。



### あんず

干しあんずやジャムなど加工品をよく店頭で見かけますが、生のあんずは6月下旬から7月にかけてが旬です。青森から愛媛くらいまでの各地で栽培されていますが、長野県産のものが市場には多く入荷します。

品種は「平和」「新潟大実」「信州大実」「山形3号」などがあります。店頭で見かけたときは是非、自家製ジャムなど作ってみませんか。