

8月おすすめ食材

2012/08/01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



ししとう

先端が獅子の頭に似ていることから、この名前がつけました。

植物的にはピーマンと同じで、ビタミンCが豊富に含まれ、免疫機能を高めて、疲労を回復させる効果があるので、夏バテ対策にはピッタリの食材です。

また、唐辛子と同様にカプサイシンを含みますので、新陳代謝を促進し、脂肪を燃焼させるので、ダイエットにも向いているようです。

同じ仲間に「万願寺唐辛子」「伏見とうがらし」などもあります。

主な産地は、高知県、千葉県などです。



さやいんげん

いんげんは漢字で「隠元」と書きますが、これは明の僧侶の隠元禅師が日本に持ち込んだところからつけられた名前とか。

いんげんにはさやごと食べる「さやいんげん」と中の豆を食べる「インゲン豆」がありますが、通常は「さやいんげん」のことを言います。最も一般的なのが細長い「どじょういんげん」。その他に極細の「サーベルいんげん」や平べったい形の「モロッコいんげん」などもあります。

春から夏に向かって市場に出るいんげんは福島県産のものが中心になりますが、秋から春までのいんげんは鹿児島産のものが多く入荷します。



とまと

トマトの原産地は、南米ペルー、エクアドル辺り。この後、人間や鳥によってメキシコに運ばれ、栽培され食用になったようです。品種としては大きく分けてピンク系と赤色系があります。ピンク系トマトは「桃太郎」「ファーストトマト」など、赤系トマトは加工用に利用される「こくみトマト」「クッキングトマト」などです。

◆ファーストトマト

ハートのように先がツンととんがった独特の形をしたトマト。果肉が多くてゼリー部分が適度なため口当たりがよく、しっかりとした酸味と甘味のバランスがとれています。トマトソース用としても人気があります。

◆桃太郎

1970年ごろから登場し、完熟タイプで酸味が少なかったため一躍人気となりました。フルーツトマトもこれを改良栽培したものが多数です。

◆加工用トマト

加工用のトマトは皮が硬く真っ赤な色の特徴で、露地栽培でより多くの日差しを浴びて赤く完熟になるまで収穫されません。そのため、トマトケチャップは生のトマトよりも赤いのです。

◆ミニトマト

ミニトマトのよく見かける品種はチェリー系（完熟丸型）です。他に黄色いミニトマトもよく見かけますが、これは赤いミニトマトよりも糖度が高くなっています。

8月おすすめ食材

2012/08/01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



桃（もも）

原産地は中国です。日本へは弥生時代に伝わったと考えられ、江戸時代には日本各地で栽培されました。

◆白鳳

「ももの王様」と呼ばれ、市場の主流を占めています。ピンク色の果皮と白い果肉。果汁たっぷりで甘みが強く、酸味が弱いももです。ハウス栽培のものは4月頃から出回りますが、露地栽培のものは7月頃に出回ります。

◆白桃

中国の水蜜桃を改良し、岡山県で生まれた日本独自のももです。果皮も果肉も白く、上品な甘さです。関西は白桃に袋をかけるため、色が白く上品でなめらか。

関東は無袋なので、甘みがたっぷりのります。旬は8月頃です。

◆黄桃

日本では加工用が多かった黄桃も、最近は生食用のおいしい品種が出回るようになりました。黄色に赤を混ぜたような果皮、歯ざわりの良い果肉、甘みも酸味も濃厚です。"黄金桃"などの品種があります。旬は8月～9月です。

出回りの時期としては、ハウスものは4月～6月、露地ものは6月～9月です。都道府県別にみた収穫量割合は、山梨県が36%、福島県が19%、長野県が12%となっており、この3県で全国の約7割を占めています。



メロン

メロンの原産地はアフリカ西部、中国といくつかの説があり、はっきりしませんが、日本には明治中期～後期に導入されて本格的に栽培がはじまりました。

先月はマスクメロンをご紹介しましたので、今回はそれ以外の品種をご紹介します。

◆アンデスメロン

マスクメロンより網目が粗く、果肉がしまって甘みは強く、マスクメロンに似ています。

◆クインシー

赤肉系のネット型ハウスメロンです。皮は灰緑色、果肉はオレンジ色で糖度が高く、なめらかな口当たりのメロンです。

◆夕張メロン

「スパイシー・カンタロープ」×「アールス・フェボリット」の掛け合わせで生まれました。また「夕張メロン」という名前は夕張市農業協同組合の登録商標です。果肉はオレンジ色で甘みが強く果汁も豊富です。

◆アムスメロン

やや楕円形で、網目が荒く太い縦縞があるのが特徴です。果肉は淡緑色で甘みもあり果汁もたっぷり含まれます。

◆プリンスメロン

マクワウリとヨーロッパのカンタロープメロンとの雑種です。皇太子ご成婚をきっかけに、それまで主流だったマクワウリを味、品質ともに上回って、高品質メロンのさきがけとなりました。

8月おすすすめ食材

2012/08/01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



マスカット

ブドウの品種はとても多く、このうち日本では主に30～40種類が商業栽培されています。その中から今月は「マスカット」緑色系のぶどうをご紹介します。

◆マスカット・オブ・アレキサンドリア

エジプトが原産で、明治時代初めに日本に導入され贈答用としても人気のマスカット。大粒で芳醇な香りと上品な甘さを持ち、糖度は高いものだと20度にもなります。また果皮が薄いため皮ごと食べることも可能です。

◆ネオマスカット

「マスカット・オブ・アレキサンドリア」×「甲州三尺」として1932年（昭和7年）に発表されたこのブドウは、アレキサンドリアを一回り小さくした感じで風味や食感はアレキサンドリアに似ています。マスカット特有の気品ある香りを持ち、果肉は締まりがありジューシー。糖度は17度以上と高めです。

◆シャインマスカット

2006年（平成18年）に品種登録された緑系のぶどうです。大粒でマスカットの香りを持ち、糖度が20度前後と高く酸味は少なめ。種なしのものが多く、皮が薄いため、皮ごと食べられるのが特徴です。食味が優れているだけでなく、果肉が締まっていて日持ちがよいことから栽培量が増えてきています。

◆瀬戸ジャイアンツ

別名「桃太郎ぶどう」ともいい、岡山の名産として人気のブドウです。1989年（平成元年）に品種登録されました。1粒20～30gになる大粒ブドウで、皮ごと食べられるのが特徴。旬は9月末～10月初旬頃で、果汁が豊富で甘く、酸味はあまりありません。