

# 12月おすすめ食材

2012/12/03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



### 白菜

冬の鍋物には欠かせない白菜。葉、茎ともにやわらかくて歯切れが良く、幅広い料理に使われます。やや甘い味はくせがなく、工夫次第で食卓の主役や名脇役となり得る万能選手です。浅漬け、なべ物、餃子の具、サラダ、スープ、炒め物など、料理にも幅があります。

カロリー値が低いので、ダイエット食の1つとしても注目されています。

冬場は茨城県が主産地ですが、春には兵庫県、夏は長野県など一年を通じて入荷しています。



### 下仁田葱

下仁田葱は、その昔江戸の殿様にも献上されていた事から別名『殿様ねぎ』とも呼ばれます。その名の通り、太く大きな葱で、根の付け根からの先端まで80cm以上になるものもあります。

下仁田葱の「下仁田」とは群馬県の西部に位置する地名で、この地域でしかできないとされた独特な葱を栽培していたことが名前の由来です。一般的には白いところを食べ、青い部分はあまり食べません。また生では辛味が強すぎて食べられないほどですが熱を通すと甘くなり、その特有の風味ととりとした食感が冷えた身体を暖めてくれます。



### レディーサラダ

「レディーサラダ」は三浦大根とアメリカやドイツの大根の交配により、三浦市農業協同組合が育成した品種で、サラダ専用種として昭和63年から出荷を開始しました。名称は美しい赤色とサラダに向くことから女性をイメージして命名されました。

大きさは300~350gと小型の大根で、皮の色がピンク色を帯びた美しい赤い色で、内部の肉色は純白であり、ジューシーな食感です。

サラダ用品種で、皮ごと食べることで白い大根に比べアントシアニンを摂ることができるので、現代の健康志向に合った品種です。

# 12月おすすめ食材

2012/12/03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



### みかん

一般的によく見かける「みかん」を「温州みかん」と言います。

大きく分けて「極早生」「早生」「中生」「普通」「晩生」とあり、その時期に食べて美味しい状態のみかんが各地から入荷してきます。

主産地は和歌山県、愛媛県、静岡県など日本各地です。また、栄養価はビタミンCを多く含みクエン酸、食物繊維なども豊富です。オレンジ色の色素のβ-クリプトキサンチンは抗ガン作用があるとされていますが、他の柑橘類より非常に多く含まれています。



### 富士柿

富士柿は愛媛県八幡浜市の特産として知られています。

へたを下に置くと富士山のような形をしていることからこの名前が付いたそうです。

非常にあまみが強く（高いものは糖度18度以上）、緻密な果肉をしています。

現在、旬の最盛期で、毎日市場に入荷しています。



### 干し柿

渋柿の皮をむき、天日にさらし乾燥させたもので、糖度は40度以上にもなるものがあります。そのままお茶請けや保存食として、お正月料理の材料として様々に利用されます。

中がまだ柔らかい「あんぽ柿」、しっかり干した「ころ柿」「市田柿」などがあります。

お好みでお試し下さい。市場には山梨県、福島県、山形県等から入荷してきます。