

1月おすすめ食材

2013/01/04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



菜の花

菜の花がつぼみのうちに収穫したもので菜花ともいい、旬は1月～4月です。つぼみの部分が、やわらかく、おいしいので、花が開いていないものを選びましょう。茎の切り口がみずみずしく、緑の濃いものが良品です。ゆでてお浸しや和え物、そのほか炒め物、汁物、揚げ物などさまざまに使うことができます。下ゆでする場合は、ほろ苦さ、かすかな辛味と歯ざわりを生かすように、塩少々を加えた熱湯で手早くゆであげます。栄養面では、カロチン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄分などが豊富です。主産地は千葉県・徳島県などです。



サラダ玉葱

「極早生」の品種のたまねぎで、早いものでは12月から出回っています。苦みが少なく、水分を多く含み瑞々しく生食がお薦めです。素揚げや煮込み料理でももちろんOKです。水分を多く含んでいて、傷みやすいので購入したら早めに食べて下さい。産地は佐賀県・熊本県などです。



芽キャベツ

キャベツはひとつの株に1個できますが、芽キャベツは茎にそってビッシリとなり、1株で50～60個収穫でき、キャベツが小さくなったような形です。芽キャベツは巻きが固いので、火が通りにくく苦みもありますので、下ゆでしてアクを抜いてから調理しましょう。ゆでる時に外側の皮を1～2枚むいてから茎のところに十文字に切り込みを入れておくと火が通りやすくなり、早くむらなくゆであがります。ビタミンCを大変豊富に含み、レモンの1.5倍、ふつうのキャベツと比べると3倍以上です。カロチンも多く含み、ビタミンCとの相乗効果でガンの予防に効果があると言われています。主産地は静岡県です。

1月おすすめ食材

2013/01/04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



とちおとめ

「久留米49号」と「栃の峰」の掛け合わせにより1996年栃木県で品種登録されました。糖と酸のバランスがよく、瑞々しい食感が人気です。日持ちもしますのでケーキなどスイーツにも良く利用されています。主産地はもちろん栃木県です。



伊予柑

イヨカンは、柑橘類の一種。日本で生産される柑橘類では、ウンシュウミカンに次ぐ生産量の果物である。明治時代に山口県阿武郡東分村（現：萩市）で発見されたのが最初とされています。つまり、日本原産で、現在では主に愛媛県で生産されています。名前は育ちの地である伊予国（現在の愛媛県）にちなんでつけられました。ミカンとオレンジの交雑種とされていますが、正確な起源は不明です。果汁はジューシーで甘く、香りがとても良いです。皮はウンシュウミカンに比べ厚めですが、手でむくことは可能で、むいたときに香りが部屋中に漂い芳香剤の代わりにも。主産地は愛媛県です。



金柑（きんかん）

キンカンはミカン科キンカン属の木になる果実で、原産地は中国とされています。一般的には柑橘類として扱われていますが、実は柑橘属ではなく、独自の金柑属という分類になります。また、みかんなどと違い、果肉もさることながら、皮ごと食べられ、柔らかい苦味と甘味があって美味しいです。皮ごと食べるので、ビタミンCがたくさん採れます。あまり洋菓子店では見かけませんが、タルトや焼き菓子などにも向いている上、美味しいだけでなく、見た目がかわいいのでこれからどんどん使って欲しい食材です。主産地は宮崎県です、次いで鹿児島・熊本などです。