

# 2月おすすめ食材

2013/02/01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



### かき菜

北関東、特に栃木県・群馬県などから入荷してきます。

「菜の花」の仲間で、主に葉と茎を味わいます。

つぼみが無いので、苦みもなく、茎に甘みがありどんなお料理にも合います。

「おひたし」「炒め物」「グラタン」「パスタの具材」などにいかがでしょうか。



### 新じゃが

九州は長崎県、鹿児島県などから入荷しています。

品種は「ニシユタカ」「デジマ」などです。

皮が薄いので、たわしやスポンジで良く洗いそのまま調理できます。

意外とビタミンCを多く含んでいますので、風邪予防などに期待ができます。



### ちじみほうれん草

このほうれん草は、冬の寒さにさらす『寒じめ栽培』という方法で育てられるため、厚めの葉の表面に縮んだようなシワが入ります。

そのため『ちぢみほうれん草』と呼ばれています。

寒じめ栽培により、霜を当てることで、ぎゅっと葉が引き締まり甘みが凝縮されるので、もっとも高いときで、糖度が10度以上になるものもあります。

意外と柔らかいので、さっと調理するのがコツです。

# 2月おすすすめ食材

2013/02/01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



### あまおう

福岡県が県を挙げて開発育成したのが「あまおう」です。

あかいの「あ」まるいの「ま」おおきいの「お」うまいの「う」から名付けたそうです。

味が濃いので酸味を感じますが、大きいので食べ応えがあります。

見かけたときには是非一度お試し下さい。



### たんかん

「ポンカン」と「ネーブルオレンジ」の自然交雑で出来た柑橘系の果物で、中国広東省原産だと言われています。鹿児島県の屋久島からの入荷で、わずかな期間だけ入荷して終わってしまう貴重な柑橘類です。ビタミンCはみかんの2倍、糖度も高いのでとても美味しいく、贈答品などに利用されています。



### 清見タンゴール

温州みかんの“宮川早生”と“トロビタオレンジ”とをかけ合せた日本で最初の交雑種といわれ、30年という長い年月をかけて育成され1974（昭和54年）に命名登録されました。じょうのう膜は薄く袋ごと食べられ、その果肉はとてもジューシーで風味の良いのが特徴ですが、美味しさに加えて、優れた品種の親品種となっているという点も特徴の一つです。「不知火（デコポン）」・「せとか」などがそうです。主産地は佐賀県で、これから4月頃まで入荷があります。