

3月おすすめ食材

2013/03/01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



山菜

山菜は、季節の細やかな移りかわりを都会にとどけてくれる野菜のひとつです。山里の人々には春いちばんに出てくる自然のめぐみとして大事にされています。しかし、最近は季節をこえた栽培方法が盛んになり、一足先に春を演出することができるようになりました。

「たらの芽」「こごみ」「ふきのとう」「つくし」「のびる」「行者にんにく」「わらび」「うるい」など種類もたくさんあります。「わらび」など一部のものを除けばあく抜きも簡単でてんぷら・お浸しなど手軽に調理できます。

産地は東北地方を中心に各地から入荷します。



筍（たけのこ）

日本では古くから食べられていた「筍」ですが、現在一般的に食べられている孟宗竹（もうそうちく）という種類が日本に入ってきたのは江戸時代のことです。

現在、食用として食べられているのは、孟宗竹、淡竹（はちく）、真竹（まだけ）などの種類です。形はずんぐりしていて、ずっしりと重いものが良いでしょう。☒

あく抜きは外側の皮を2～3枚取り、あとは皮のまま水洗いし汚れを落とします。

次に頭の部分を斜めに切り落とし、皮の部分に縦に1本切れ目を入れます。

鍋にたけのこがかぶるぐらいの水と米ぬか一握りと唐辛子2本程度を入れ、たけのこが浮かないように落とし蓋をして1時間ほどゆでます。ゆで具合を串を刺して確かめ、火を止めてそのまま自然に冷まします。

九州地方から入荷が始まって徐々に近畿・東海・関東地方と移って行きます。



新きゃべつ（春キャベツ）

キャベツの原産地は、地中海沿岸からアジアとされています。初めて食用にしたのはギリシャ人といわれており、日本に初めて伝わったのは球にならない葉キャベツで観賞用だったようです。☒

新キャベツは、なんといっても生食がおすすめですが、適当な大きさに切ってさっと茹で「ツナ」「かつおぶし」などと和えてもおかずの一品になります。

外葉の色の濃く巻きが柔らかいものが良いでしょう。

3月おすすすめ食材

2013/03/01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



紅ほっぺ

静岡県が今一番ちからを入れているいちごが「紅ほっぺ」です。

「章姫（あきひめ）」と「さちのか」を交配して作られた品種で、章姫と比べると果心の色が淡い赤色で果汁も多く、酸味と甘みのバランスがとても良く一つ一つが大きいので食べ応えもあります。全国のいちごで唯一シェアを伸ばしている人気のいちご「紅ほっぺ」です。店頭で見かけたら是非一度お試し下さい。



デコボン

3月1日は「デコボンの日」です。

「清見オレンジ」と「ぼんかん」を交配させて出来たのが「不知火」という果実です。その「不知火」を熊本県が「糖度13度以上、酸度1度以下」の基準で商標登録し出荷しているものが「デコボン」です。

3月1日は初出荷を記念して「デコボンの日」だそうです。ユニークな名前と形で人気があるデコボンは4月頃まで出回っていますので是非お試し下さい。



ブラッドオレンジ

イタリア原産のオレンジ「ブラッドオレンジ」はカットしてみると赤紫色の果実でポリフェノールを多く含んだ果汁に溢れています。

コクのある甘さとの良い香りです。とてもおいしいオレンジです。

市場などで見かけるものはほとんどが輸入品ですが、中には日本（愛媛県）産もたまに見かけます。