

# 4月おすすめ食材

2013/04/01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



### 蕮(ふき)

ふきの旬は、3～5月です。

ふきは、日本原産の野菜のひとつで、独特のほろ苦い味があります。店頭でよく見られるのは愛知早生という品種で、長さは1メートルほどになります。

北海道から東北地方では、大型で長さが2メートルにもなる秋田ふきが育ちます。

繊維が固いので、佃煮や砂糖漬けに使われます。

また、春先、地面から顔を出す若い花芽は、ふきのとうと呼ばれます。



### そら豆

原産地についてはエジプト説、ペルシャ説、カスピ海南部説などがあります。

そら豆を「空豆」と書くのはさやが空をむいて実るところからついた名前ですが、さやの形が蚕の形に似ているところから「蚕豆」と書くところもあります。

旬は4～6月頃の初夏ですが、最近是一年中楽しめる様になっています。

高温多湿に弱いので夏にかからないように秋に種をまいて初夏に収穫します。

品種は、サヤが大型で大粒の大粒種(一寸そら豆)が主流となっています。

主な産地は鹿児島、愛媛、千葉、茨城、宮城などです。



### ブロッコリー

ブロッコリーは、イタリア語で(枝)を意味して付けられたものです。

私たちが食べる緑の濃い部分は花の蕾(つぼみ)と茎で、茎がアスパラガスのように柔らかいことから、イギリスでは「イタリアン・アスパラガス」、フランスでは「アスパラガス・キャベツ」とも呼ばれ、肉料理には欠かせない野菜として愛されてきました。

日本では白いカリフラワーに対して「ミドリハナヤサイ」とも言います。

現在では国産だけでなく輸入品も季節を問わずに出回っていますが、冷涼な気候を好む野菜なのでこの時期には特に美味しいものがお店に並びます。

最近はスティック状のブロッコリーも出回るなどしていますので、メニューによって使い分けを選べます。

# 4月おすすめ食材

2013/04/01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



### ラズベリー(フランボワーズ)

フランボワーズ(仏語)とも呼ばれる木イチゴは特にヨーロッパの各地で栽培が盛んです。たくさん収穫したものを、ジャムやシロップ漬けなどにして保存しています。

日本ではケーキやアイスクリームなどスイーツで最近よく見かけるようになりました。



### グレープフルーツ

グレープフルーツは18世紀前半に西インド諸島のバルバドスで発見された『ぶんとん』と『オレンジ』の自然交配種です。19世紀にアメリカのフロリダに伝わり、日本へは大正初期に伝わりましたが、気候が合わず、栽培普及はしませんでした。

果肉の色によりホワイト種、ピンク種、ルビー種などと分類される事が多く、一般的に赤肉系の方が甘味が強いようです。

「ホワイト」

果実が黄白色で、さわやかな酸味が特徴的なもともとスタンダードなものです。

「スタールビー・ダークレッド」

果実が赤系で、色がとても濃く、甘いグレープフルーツです。

「ルビー」

果実が薄い赤系で、甘みに富み、酸味が苦手な人向きのグレープフルーツです。

「ピンク」

果実が桃色で、甘く、酸味も豊富に含んでいるグレープフルーツです。



### せとか

「清見オレンジ」「アンコール」といった柑橘類の掛け合せに、さらに「マーコット」という柑橘を掛け合わせて生まれた、近代農業技術の結晶ともいわれる柑橘です。

今風のまったりした濃厚な甘みと、たっぷりとした果汁、そして独特の魅惑的な風味(香り)が「せとか」の特徴です。基本的には隔年(一年おき)にしか実をつけないため、少しばかりお高めフルーツとなっていますが、それだけのお値打ちはある人気の柑橘です。