

5月おすすめ食材

2013/05/01発行



野菜

Vegetables



アスパラガス

昭和40年代までは北海道で栽培されていたホワイトアスパラガスが主流でしたが、今ではグリーンアスパラガスの人気が高まり、長野県をはじめとして全国で栽培されています。2つのアスパラガスは元は同じアスパラガスで、グリーンアスパラガスは太陽の光に当てて育てますが、ホワイトアスパラガスは盛り土をして日に当てないで育てたものです。露地ものの旬は5~6月。産地は、涼しい気候の地域が栽培に適しているため、春のごく早い時期には、佐賀県、長崎県などから、その後、長野県、福島県、北海道などへと、次第に北上します。紫アスパラ少量ですが、入荷します。太くてまっすぐに伸びていて、穂先の締まったものが良いアスパラです。



生わさび

日本原産の「わさび」は奈良時代の文献に出てくるほど古くから日本人に利用されてきています。刺身やそばの薬味としてはもちろんのこと、最近ではササミの焼き鳥に、高級ステーキのソースにと幅広く利用されています。これから、暑く食欲のないときなど、おろしわさびとかつおぶしをご飯にのせ、醤油を少しかけて食べると、とてもおいしく食事が進みます。小さいものでしたら価格も高くありませんので、一度お試し下さい。



カリフラワー、ロマネスコ

地中海沿岸が原産地のカリフラワー、日本に伝えられたのは明治以降とされています。最初は観賞用でしたが、食の多様化とともに、次第に食べられるようになりました。涼しい気候を好む野菜なので、真夏以外は各地より入荷しています。意外にもビタミンCが豊富に含まれています、直射日光が強くなるこの時期、豊富なビタミンCでお肌を守ってみてはいかがでしょうか。写真の緑色のものは「ロマネスコ」というカリフラワーとブロッコリーを交配させて出来た新野菜です。

5月おすすめ食材

2013/05/01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



アメリカンチェリー

日本に輸入されているチェリーは、主に、カリフォルニア州とワシントン州（アメリカ西海岸の地域）のものです。カリフォルニア産は5月初頭から始まって6月下旬まで。ワシントン・オレゴン産は6月中旬から7月いっぱいと、順に店頭に並びます。
代表的な品種をご紹介します。

【ビング(BING)】

アメリカンチェリーの主力品種です。全輸入量の約9割を占め、アメリカ西海岸北部のワシントン州やオレゴン州から、6月中旬から7月頃に輸入されます。果皮の赤黒い色から別名“ダークチェリー”とも言われます。果肉も濃い赤紫色で、酸味が少なく甘みが強く、こくがあります。また、病気に強く、果肉が硬めのため長距離輸送に耐えうることも主力品種となった要因でしょう。

【レイニア(RAINIER)】

日本のさくらんぼに似た赤黄色の果皮をしています。果肉は柔らかく、甘みも非常に強いので、ビングが苦手な人もレイニアなら大丈夫という人が結構いるようです。カリフォルニア州でもワシントン州でも栽培されていますが、輸入量は少なく、価格もビングより高めです。

【ブルックス(BROOKS)】

アメリカンチェリーのトップバッターとして、市場に一番早く出回ります。レイニアとビング種を掛け合わせた交配種で、見た目はビングとよく似ていますが、若干赤みが強いようです。実がしっかりして果肉は歯ごたえがあります。5月～6月上旬までカリフォルニア州から輸入されます。ビングに較べ、やや酸味が強いのが特徴です。

【ツラーレ(TULARE)】

トップバッターのブルックスと、ビングの間に出来ます。ビング種から交配された早生種で、ハート型に似た形が特徴的です。

小玉すいか

原産地は野生種が見つかっている南アフリカと言われていますが、日本に伝わったのは安土桃山時代(1560年代)にポルトガル人からという説や、17世紀に隱元禪師が中国からという説があるようです。

大玉すいかと同じく、淡緑色に縞模様と果形も変わりませんが、重さは1～3kgと冷蔵庫に丸のまま入るのがセールポイントです。果肉の色は赤系と黄系、形は円形からラグビーボール形などがあります。外見や味も大玉と変わりませんが、果皮が薄いので過食部分が多く甘みもあります。「紅こだま」「ひとりじめ」「姫甘泉」などがあります。

