

# 6月おすすめ食材

2013/06/01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



### えだまめ

夏のおすすめ定番「えだまめ」は、ビールにそして、子供のおやつにこれからの季節、人気の食材です。「えだまめ」は大豆の未熟なものです。えだまめとして食べるものは品種がちがいます。栄養成分は大豆と同じく良質なたんぱく質やレシチンが多く含まれ、記憶力を高めて、老人性痴呆症を予防したり、余分な脂肪の排出を促して動脈硬化や脂肪肝の予防が期待されます。ビタミンB、ビタミンC、カロテンなども多く含んでおり、栄養満点で美味しい「えだまめ」をこの夏、たくさん食べて下さい。



### オクラ

オクラは7~9月で、この季節は露地ものが出荷されるため、価格も安定しています。8月は沖縄や鹿児島など南の産地で出荷ピークを迎えます。

そして徐々に関東から東北産地に、出荷が移動する時期もあります。

栄養面ではビタミンC、カルシウム、カロテンを含みます。オクラの特徴であるネバネバはムチンやペクチンなどの食物繊維。ムチンには、弱った胃壁を保護してたんぱく質の消化、吸収を助けてくれる働きがあります。そのため食べた食品の栄養が効率良く、体にいきわたるようになります。冷たい物のを食べたり飲んだりするこれからの時期「オクラ」は体にやさしい野菜です。



### いんげん

いんげんにはさやごと食べる「さやいんげん」と、中の豆を食べる「インゲン豆」がありますが、通常は「さやいんげん」のことを言います。

種類は「どじょういんげん(写真右)」「サーベルいんげん」平べったい「モロッコいんげん(写真左)」などがあります。塩ゆでして氷水で一気にひやすと色も鮮やかにしゃきしゃきした食感も残りますので、和え物やサラダやパスタなどどんなお料理にも相性がよいです。

# 6月おすすめ食材

2013/06/01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



### さくらんぼ

さくらんぼの品種は全世界で1000種以上あると言います。

主な産地は「山梨」「山形」「北海道」で、ここでは店頭でよく見かける品種を紹介します。

#### ◆ 佐藤錦(さとうにしき)

1912年に「ナポレオン」の交雑種として佐藤栄助氏が開発したことから、この名前が付きました。日本生まれの品種です。6月中旬から下旬にかけて熟します。果皮の色は黄色地に鮮やかな紅色で「赤いルビー」と呼ばれています。果肉が柔らかく、果汁も多く、甘みと酸味の調和がすばらしい国内最高級です。1990年頃から「ナポレオン」をしのいで生産量も1位となり、今では名実ともに日本のさくらんぼの代表品種となっています。

#### ◆ ナポレオン

日本には1872年にアメリカから導入されました。晩生種で、6月下旬～7月上旬頃熟します。果皮は黄色で赤い斑があります。果肉はややかたく、酸味はやや強いですが、完熟したものは甘くて濃厚な味です。生食にも加工にも向きます。品種名は、ナポレオンの没後の1821年にベルギー王がナポレオンにちなんで命名したそうです。

#### ◆ 高砂(たかさご)

1872年にアメリカから導入された品種です。6月中旬頃に熟します。果皮は黄色地に赤みを帯びています。甘みは中くらいでやや酸味が強いようです。核が大きく、果実がやわらかいので輸送中に傷みやすいのが欠点です。



### 梅の実

梅の実には、脂質、たんぱく質、糖質、食物繊維などの栄養素のほか、カルシウム、ナトリウム、鉄分などのミネラルが多く含まれています。また、梅干しなどの加工品は、殺菌効果のあるクエン酸、リンゴ酸などの有機酸も豊富になります。

梅の果肉の90%は水分で、この中に有機酸が含まれています。未熟な果肉の有機酸は主にリンゴ酸ですが、実が熟すにつれてクエン酸が増えていきます。梅干しの酸っぱさは、そのクエン酸によるものです。

これから暑くなる時期には「梅干し」などを使ってさっぱりしたメニューはいかがでしょうか。



### メロン

メロンは表面の網の有無によって「ネット系」、「ノーネット系」に分けられます。また、果肉の色で分類すると「赤肉系」、「青肉系」、「白肉系」に分けられ、赤肉は夕張メロンやクインシーメロン、青肉ではマスクメロンやアンデスマロンなどが有名です。

白肉にはキンショウメロンやホームランメロンがあります。メロンには、カルシウムやビタミンCなどのビタミン群や、体内の塩分を排泄する作用のあるカリウムなどミネラル成分も豊富に含まれています。メロンの果肉100gあたりのカリウム含有量は、すいかよりも多くなっています。

また、メロンの果肉には食物繊維であるペクチンも多く含まれています。