

7月おすすめ食材

2013/07/01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



とうもろこし

とうもろこしの原産はメキシコまたは南米北部と言われています。私たちが普段目にするのは、スイートコーン種で糖分が多く含まれていて、暑い夏の疲労回復に役立ちます。一昔前までは全体が濃い黄色のハニーバントムが主流でしたが、次に黄色と白の粒が混じったピーターコーンが人気となりました。

現在では、サニーショコラ、ゴールドラッシュ、味来などの、スーパースイートコーンと呼ばれる糖度のより高いコーンがたくさん生産されるようになっていきます。これらのコーンは、実が全体に黄色で食べても歯にひっかかりにくく、全体の大きさは小ぶりですが、粒の密度は従来のものより多くなっているのが特徴です。また甘みが強く、皮が薄く（歯に皮が挟まりにくい）、茹で時間が短いことも特性です。



大葉（青じそ）

大葉は、ハウス栽培などもあり、1年中市場に出回っていますが、地物は初夏から夏にかけてが旬です。赤じそは、6～7月に市場に出回ります。6月頃がちょうど梅の収穫時期となるので、その時期に梅干の材料として出回る以外は、ほとんど店頭で見かけることはありません。

大葉は殺菌力と防腐効果とその香りで刺身のつまとしてよく利用されています。

また、ビタミンA、ビタミンC、ミネラルなど栄養素も豊富で、刺身のつま以外に肉に巻いたり、パスタやソースなど利用範囲も広い野菜です。

生産地は愛知県を筆頭に高知、愛媛、群馬、茨城など各地で生産されています。



みょうが

原産地は日本という説とインドや中国からという説があります。

地下茎から出る花穂を「花ミョウガ」「ミョウガの子」といい、若い茎を光を当てずに栽培したものを「ミョウガタケ」と呼びます。

現在は年間を通して高知県から入荷していますが、これからの時期は群馬や秋田などから入荷が始まります。みょうがの主な成分はビタミンCとカリウムです。みょうがに含まれる独特の香りは、アルファ・ピネンという成分でこの香りが刺激となり胃の働きを活発にします。

そうめんや冷奴にみょうがの薬味を利かせて食べれば、夏バテ防止にもつながります。

7月おすすめ食材

2013/07/01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



プラム

プラムは中国原産の「日本すもも」のことで、「西洋すもも」をプルーンと呼んでいます。種類は一般的な大石早生(画像)が6月～7月にかけて入荷して来ますが、ソルダムやサンタローザ、太陽、貴陽など8月中まで次々に入荷してきます。すももは葉酸を多く含んでいますので貧血の方に、また、カリウムも多く含んでいますので、高血圧の方にもおすすめのくだもんです。



デラブドウ

日本では30～40種類が栽培されています。日本では古くから「甲州」などが栽培されていました。明治時代以降、雑種のデラウェア(ヨーロッパ系+アメリカ系)やキャンベル種が栽培されるようになりましたが、今回は「デラウェア」をご紹介します。米国ニュージャージー州で偶然発見されたラプラスカ種の一種で、日本には1872年(明治維新の4年後)に輸入されました。最もポピュラーな品種で、小粒で甘く、色は赤くほとんどは種なしぶどうです。7月上旬～8月中旬に出回ります。生産地は山梨、山形、長野、福島などです。



もも

原産地は中国で、日本へは弥生時代に伝わったと考えられています。現在、日本で生産されている「桃」は明治初期に中国から導入された「水蜜桃」をもとに育てられた白桃種の系統を引く物がほとんどです。品種は「白鳳」「白桃」「黄桃」「蟠桃(ばんとう)」「ネクタリン」などです。桃は食物繊維を多く含む果物で、便秘の解消に効果が期待されます。産地は山梨、長野、福島などです。