

8月おすすめ食材

2013/08/01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



ピーマン

夏野菜・緑黄色野菜の代表といえば「ピーマン」です。今回は栄養価やピーマンの仲間もご紹介します。ピーマンはビタミンCと、カロテンに富む野菜です。油炒めしてもこれら成分の損失はほとんどありません。またピーマンはその独特な香りは、ピーマン特有の「ピラジン化合物」が含まれており、これがごく少量でも鼻で検知できる物質であることによるようです。最近の品種改良でこの独特の香りが少なく甘みの強い品種(カラーピーマンなど)が出てきています。

「ししどう」「甘長とうがらし」「万願寺とうがらし」などもピーマンの仲間です。

シトウなどは時々辛いものに当たりますが、甘長や万願寺は「とうがらし」と名がついていますが決して辛くありません。ピーマンは茨城・岩手などから、シトウは高知・千葉、甘長と万願寺は京都や高知などから入荷しています。価格も夏場は安目になりますので、是非ご利用ください。



冬瓜(とうがん)

冬瓜は、95%以上が水分で、低カロリーの食材ですので、ダイエットにも向いています。利尿効果があるので、昔からむくみとりに用いてきました。ビタミンCが豊富ですので、カゼなどの予防にも効果があります。

白い粉が均一におおっているものが完熟しているものです。表面にしわがなくずっしり重いものを選びましょう。丸いものや長いものがありますが、味は変わりません。産地は沖縄・愛知・神奈川など各地から入荷します。



胡瓜(きゅうり)

見慣れている「きゅうり」ですが品種は400種類以上もあります。イボが白いもの黒いものに分かれますが、最近は品種改良された白いイボのものが主流になりました。かっぱ巻きやもろみ味噌をつけて食べる「もろ胡瓜」は未熟なうちに収穫したものです。

ピクルスになるのは「ピックル胡瓜」という短くて先半分は白っぽい品種です。昔はもっと苦味や渋みが強かったようですが、現在は品種改良されておいしくなりました。

きゅうりの特徴は何と言っても、他の野菜に比べて水分が多いことです。カリウム、カロチン、ビタミンCなどを含んでいますが、他の野菜に比べ少ないです。

大田市場には現在、群馬・千葉・福島・宮城・山形などから入荷しています。

8月おすすめ食材

2013/08/01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

無花果(いちじく)

いちじくの原産地はアラビア南部、13世紀ころ、インド、イランから中国へ伝わりました。日本には寛永のころ(1624~1644)に渡来したそうです。いちじくには百種類以上の品種があり、色も、薄いグリーン、ゴールデンイエロー、ブラウン、赤、パープルとさまざまです。

■ 桤井(ますい)ドーフィン

国内で販売されるいちじくの約8割が「桜井ドーフィン」です。1909年に広島の桜井氏がアメリカから日本に持ち帰ったのでその名前がつきました。栽培のしやすさと日持ちのよさから全国に広まり、ほどよい甘みとさっぱりとした風味が、生食のジャムなどにもおすすめです。

■ 蓬莱柿(ほうらいし)

中国から370年ほど前に伝わったといわれる品種で、日本に定着して長いため「在来種」や「日本いちじく」とも呼ばれます。主に関西より西で栽培されていて、適度な甘みとほのかな酸味があり上品な味わいです。ただ、お尻の部分が割れやすく日持ちが悪いため、関東方面にはあまり出回りません。各地で収穫されていますが、市場に入荷してくるのは愛知県産がほとんどです。

梨

梨は大きく分けると、日本梨、中国梨、洋梨の3種に分けられます。今回は代表的な日本梨をご紹介します。

■ 二十世紀梨

果肉はなめらかで果汁も多く、適度な酸味と糖度を備えた青梨の王者です。千葉県松戸市で偶然できた品種です。主に鳥取県で育てられました。

松戸市にはその由来から今でも「二十世紀が丘」の地名が残っています。
収穫時期9月上旬~下旬。

■ 幸水

酸味も少なく、甘みと水分がよくミックスされて非常に糖度が高く果肉が柔らかい。収穫時期が早いため、早くから秋の味覚を楽しめます。収穫時期は8月中旬~下旬。

■ 豊水

1つが350~500グラムと大きいわりに甘みが強く、果汁も多く、肉質も柔らかい。二十世紀と比較して赤梨の王者と言われます。収穫時期は9月上旬~20日ごろ。

■ 新高

赤梨の系統で、少し芳香があり、貯蔵性が高い。大きいもので1つ1キログラムにもなります。収穫時期は10月中旬~11月中旬。各地で収穫されますが、市場に入荷してくる産地は、山梨・千葉・茨城・福島・宮城などです。



8月おすすめ食材

2013/08/01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



ピオーネ

静岡県の井川氏により昭和46年「マスカット」と「巨峰」を交配させ作られたぶどうが「ピオーネ」です。両方のぶどうの良いところを引き継ぎ大粒で実も柔らかくとても甘く爽やかで上品な香りをもった、とてもおいしいぶどうです。出始めは、まだ価格も高く手が出ませんが10月頃まで出回りますので、お手頃な価格になりましたら、是非お試し下さい。産地は、岡山県・静岡県・山梨県・長野県などです。