

# 10月おすすめ食材

2013/10/01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



### まつたけ

独特の香りを持つ日本を代表するきのこで、「万葉集」にも記載があるほど古くから親しまれています。「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、特に香りが強く肉質は緻密で菌触りがよいので、焼きまつたけ、蒸しまつたけ、土瓶蒸し、吸い物、炊き込みご飯、すき焼きの具など、独特の香りと味を生かした和風料理に使われることが多いようです。

国内の主な産地は京都、長野、広島、岩手などで、特に京都とその周辺地域でとれるものが味、香りともによいとされています。1960年ごろからは生産量が減少し、韓国、中国、カナダなどから輸入品も多く入荷していますが、国内産に比べて香りがやや弱いのが欠点です。

近年、天候の影響などから不作が伝えられていますが、今年は9月に入ってから降雨量が多く、気温も下がってきたため豊作ではないかと期待されています。



### きのこ

秋といえば「きのこ」が多く出回ってきます。写真は上から「生しいたけ」右「なめこ」左「ひらたけ」です。その他「ほんしめじ」「えのき茸」「まいたけ」「エリンギ茸」「白まいたけ」「白しめじ」「山えのき」「柳まつたけ」「花びら茸」等いずれも人工栽培ですが、この時期特に、味・香り・菌触りなどとても良くなります。和・洋・中いずれの料理にも合いますので是非ご利用下さい。

産地は新潟、長野、山形、秋田など各地から入荷しています。



### 長葱(ながねぎ)

これからの季節、鍋料理などで利用が増える「ねぎ」について、ご紹介します。

大きく分けると、東北日本で栽培され夏に育ち冬期は休眠して年越しする加賀太ねぎ、一年中育ち関西や南日本に多い九条ねぎ、中間型で関東に多い千住ねぎ、の3種類があります。

白い部分の多い白ねぎ(根深ねぎ)、葉の部分を食べる葉ねぎという育て方による分け方もあります。加賀太ねぎと千住ねぎは育つにつれて土を盛り、白い部分を多く育てます。

■ 白ねぎ・・・深谷ねぎ(千住ねぎ)、下仁田ねぎ(加賀太ねぎ)

■ 青ねぎ・・・九条ねぎ(京野菜)、万能ねぎ、谷田部ねぎ、その他

■ 分葱(わけぎ - 青ねぎと玉ねぎの雑種)

# 10月おすすめ食材

2013/10/02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



### 柿(かき)

日本で古くから親しまれている「柿」は中国から伝えられたものが元になっているようです。現在、何百とある種類のうち、出荷されている柿は限られています。

甘柿では富有、次郎、松本早生富有、西村早生、などがあり、渋柿には平核無、刀根早生、蜂屋、甲州百目、愛宕、会津身不知などが有名です。

柿にはビタミンや現代人に不足しがちなカロチンが豊富に含まれています。ビタミンCは緑茶の3倍、みかんの2倍。「柿を食べると風邪を引かない」「二日酔いに柿は効く」という言い伝えも、そんな豊富な栄養からのようです。

これから旬を迎え、値段も手頃になりますので沢山食べて下さい。



### ふじりんご

今では一年を通して見かける「りんご」ですが、10月から12月頃が本当の旬です。

現在のりんごは1857年に、アメリカ公使が増上寺にりんごの苗木を3本送ったことが初まりで明治になって本格的に栽培が始まったそうです。

今回は出荷量の一番多い「ふじ」をご紹介します。

国光とデリシャスの交配種で、日本で育った品種の代表で、世界中のりんごの生産者が注目している品種です。果肉は硬めで果汁が豊富で甘味が強く酸味が少なく、保存性にも優れている人気の品種です。



### シャインマスカット

シャインマスカットは平成18年に品種登録されたばかりのまだ新しい品種のブドウです。

マスカットの香りと高い糖度、そして何よりも皮ごと食べられるという特徴があります。

マスカット・オブ・アレキサンドリアほど栽培は難しくなく、その分価格も手頃なブドウといえます。

産地は長野、岡山、山梨、山形などです。10月中旬ごろまでの入荷となります。