

# 11月おすすめ食材

2013/11/01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



### ターサイ(搾菜)

「白菜」「青梗菜(チンゲンサイ)」と同じアブラナ科の中国野菜で、これから寒くなるにつれ、美味しくなります。やはり炒め物が一番ですが、おひたしや鍋物にも合うクセのない野菜です。産地は静岡県、茨城県、千葉県などです。



### 青梗菜(チンゲンサイ)

お馴染みの中国野菜です。ターサイのところでも紹介しましたが、青梗菜もこれからどんどん美味しくなります。一年を通じて出回っていて、価格も安定している野菜なので、今では中華料理に限らず和食、イタリアンのお店などでも幅広く利用されています。



### 春菊(しゅんぎく)

地中海沿岸地方が原産地で、中国を経由して日本に伝わってきました。

食用にしているのは日本と中国、東南アジアの一部の地域です。鍋物や天ぷら、ごま和えなど定番ですが、ちょっとクセのあるので、ごま油を使ってナムル風にすると子供たちも食べやすいと思います。産地は千葉県、茨城県、群馬県などです。

# 11月おすすめ食材

2013/11/01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



### ラフランス

19世紀にフランスで発見され、明治初期頃日本に入ってきたフランス生まれの品種です。果実は200～350gの中玉で、形はデコボコとした不正円形。芳醇な芳香が特徴で、果肉はカス(石細胞)が少なく緻密で柔らかく「西洋梨の女王」とも呼ばれています。最近料理など幅広く使われています。これから年内いっぱい出回ります。山形産が全体の7割を占め、あとは長野産・新潟産などです。



### シナノスイート

長野県が1978年(昭和53年)から「ふじ」と「つがる」を交配・育成・選抜した品種で、1996年(平成8年)に登録されました。中生種で、10月上旬から中旬に収穫期を迎えます。果実の大きさは350g程度と大きく、表皮は綺麗に赤く染まり濃赤色の縦じまが入ります。果汁が多く、糖度が14～15%ほどですが酸味が穩やかなため、柔らかい甘みが前面に感じられる味わいです。そこからシナノスイートと命名されたようです。産地は長野県・青森県・山形県などです。



### 富有柿

完全甘柿(木になっている時から甘い)の代表品種の「富有柿」は濃いオレンジ色で果肉も甘く柔らかく果汁もたっぷり含んでいます。これから来年1月頃(貯蔵品)まで出回っています。そのままでももちろん美味しいですが、サラダに入れたり、和え物に入れたりしても、とても美味しいです。産地は岐阜県・香川県・福岡県などです。