

# 12月おすすめ食材

2013/12/02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



### 金時にんじん(京にんじん)

にんじんにはオレンジ色で寸の短い西洋系の「五寸にんじん」と、赤くて細長い東洋系の「金時にんじん(京にんじん)」など赤系のものが有ります。

金時にんじんは柔らかく、甘みもあるとても食べやすいにんじんで、これからのお正月料理には欠かせない野菜です。摂取するとビタミンAに変換するカロテンや粘膜を強くするリコピンを多く含んでいますのでこれからの季節の風邪予防が期待されます。

調理法としては、油との相性がとても良いので「天ぷら」や「きんぴら」などがおすすめです。産地は香川県・岡山県などです。



### 蕪(かぶ)

「かぶ」も「にんじん」と同じくアフガニスタンあたりが原産地とされています。

日本には、弥生時代に大陸から伝わったといわれていて「小かぶ」「赤かぶ」「天かぶ」「聖護院かぶ」など、日本には約80種のかぶが栽培されています。

これからの季節はかぶは柔らかく甘みも増します。

「お味噌汁」や「油炒め」など簡単に調理できますので、是非利用して下さい。大田市場には、千葉県産と埼玉県産の入荷で大半を占め季節により各地からも入荷してきます。



### 大根

地中海沿岸からシルクロード経由で日本に渡来した大根は、今日では作付面積や収穫・出荷量ともに国産野菜の第1位で日本人の食卓には欠かせない野菜となっています。

現在主流である「青首大根」夏大根の「美濃早生」おでんに合う「三浦大根」白大根代表の「練馬大根」、千枚漬けの丸い「聖護院」大きな「桜島」最長の「守口大根」薬味にも用いる「辛み大根」などがあります。

成分の95%近くは水分ですが、糖質やビタミンが含まれ、また消化を助けるジアステーゼが含まれています。特に葉にはビタミンAやカロテンが多いので、捨てずに利用し下さい。

大田市場には、千葉県、神奈川県、埼玉県、茨城県などから入荷してます。

# 12月おすすめ食材

2013/12/02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



### いちご

クリスマスシーズンと共に国産いちごの本格的な季節もやってきました。

価格はまだ少し高めですが、徐々に安くなる見込みです。

「とちおとめ」「あまおう」「さちのか」「さがほのか」「紅ほっぺ」「やよいひめ」「スカイベリー」など月替わりのように入荷してきます。各品種はその都度ご紹介していきます。



### 紅玉りんご

アメリカ、ニューヨーク州原産の古い品種で、当時は発見者の名前をとって「ジョナサン」と呼ばれていました。りんごの中では最も酸味が強く、香りもよいので、調理や加工に使われます。ジャムやコンポート、アップルパイなどに挑戦してみては如何でしょうか。

産地は山形県・岩手県・青森県などです。



### みかん(和歌山・鈴木農園より)

こたつに入って食べるといえ「みかん」ですね。

古く中国から伝えられたという事ですが、詳しくは分かっていません。

一般的な「温州みかん」「青島みかん」をはじめ年を越すと「ネーブル」「ぽんかん」「いよかん」「デコポン」など様々な「みかん」達が入荷してきます。

みかんは栄養価が高く、特にビタミンCは豊富です。調理で損失しやすいビタミンCを、生でそのまま食べられる「みかん」で摂るのは効率的です。また特にみかんの白いすじには食物繊維が豊富なため、なるべく取り除かずに食べる事をお勧めいたします。

愛媛県を筆頭に熊本・長崎・和歌山・広島・静岡など各地から入荷してきます。