

## 「食卓に彩りを ~エディブル~」

エディブルフラワー = 食べられる (edible) 花 (flower)、すなわち**食用の花**のことです。

豊橋市はエディブルフラワーの生産量日本一で、全国シェアの約90%を占めています。

園芸用として売られている花と品種は同じものですが、鑑賞を前提とした綺麗な状態を保つ栽培ではなく、食べることを前提として、減農薬などにこだわり、野菜のように大切に栽培されています。季節ごとに花の種類が変わっていくため、春にはプリムラ(桜草)やビオラ、夏にはトレニア(夏スミレ)など時期によって様々な花を楽しむことができます。1年を通じて約30種類が出荷され、新しい



写真 左: エディブルを使った生春巻き  
右: エディブルを使ったお菓子

品種も年々増えています。飾りのように思われがちですが、実は栄養価も野菜に引け劣らず、**ビタミン**や**食物繊維**も豊富に含まれています。レタスに近い味と花ならではの柔らかな食感、ほのかな花の香りを感じることができます。花の種類によっては酸味があったり、シャキシャキとした食感だったり、と味わいの変化します。また、栄養価も少しずつ異なります。

## 「鮮度が命! 栄養満点 ~とうもろこし~」 旬: 6月~8月

世界三大穀物のひとつでもあるとうもろこしはイネ科の野菜です。**ビタミン・ミネラル**が豊富な主食になることもできる**優れたエネルギー源**です。日本で食用として流通しているとうもろこしの多くは甘みの強い**スイートコーン**です。実の色が白色×黄色のバイカラー系や白色のホワイト系などが主流で出回っています。



鮮度が落ちると共に、甘みやうま味もなくなってしまうためできる限り早く調理するのがより美味しく食べるコツです。

そのため、産地ができる限り近いものを選ぶのがおすすめです。採りたてのものは、生で食べることができる品種もあります。

### 〈良いものの選び方〉



### 〈オススメ調理法〉

- 内側の皮を2, 3枚残してゆでると風味を逃さずにジューシーに仕上がります。また、皮付きのまま冷ますと実にシワがよりにくくなります。
- 湯からゆでるとシャキッと歯ごたえ良く、水からゆでるとふっくらとみずみずしく仕上げることができます。
- 一番手軽な方法は、皮を全て取ってから丸ごとラップをしてレンジ加熱します。加熱後すぐにラップを取ると水分が熱とともに逃げってしまう為、粗熱が取れるまで包んだままにします。

### 〈保存方法〉

- すぐに調理できないときには、皮付きのまま冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。
- 皮をむいてしまったときは、ラップで全体を包んで保存します。

## 「古代より伝わる健康果実 ~いちじく~」 旬: 6月~10月

いちじくは新石器時代初期の遺跡からも出土しているほどに古くから伝わる作物です。花が果実の中で咲き見えないことから“無花果”という漢字が当てられました。**愛知県**は全国有数の産地で、和歌山県や大阪府などでも多く生産されています。**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**がバランスよく含まれていて、大腸に働きかけてお腹の調子を整えます。果実の赤色は、ポリフェノールの一種の**アントシアニン**です。抗酸化作用があると言われ美肌効果や肝臓機能の向上などが期待されています。また、タンパク質分解酵素である**フィシン**も含まれていて、胃腸の働きを助けます。**鉄分**や**カルシウム**などの血や骨となるミネラルも含まれています。いちじくを乾燥させたものは漢方の生薬としても利用されていて、「**長寿の果物**」と呼ばれるほどに栄養価の高い果物です。



### \*良いものの選び方\*

- 皮に弾力があり傷のないもの
- ふっくらと大きなもの
- お尻の部分が開いているもの
- 全体が赤く色づいているもの

どうまい青果物だよりは、「東三河」の農産物を中心に様々な野菜・果物の「美味しい」を発信します! 旬の青果物、オススメの食べ方や食べ合わせなど野菜ソムリエプロならではの視点で魅力をお伝えします!

作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菟田朋香



TEL : (0532) 53-1160(代) FAX : (05232) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com