

「暑い夏でも爽やかに ～ミント～」

お菓子やハーブティーなどの食品や化粧品など様々なものの香料として幅広く利用されているミントにはたくさんの種類があります。カフェやケーキ屋さんのトッピングなどに使われることが多いのは甘い香りが特徴的なスペアミントです。歯磨き粉やキャンディ、ハーブティーなどに利用されるペパーミントは香りが強く刺激的な清涼感が特徴です。他にも、リンゴの香りをするアップルミントなど600種類以上あると



スペアミント



ペパーミント

言われています。豊橋温室園芸農業協同組合からはスペアミントとペパーミントが出荷されています。デザートや飲み物の飾りとして使われることが多いですが、サラダに混ぜるなど料理にも活用できます。ミントの爽やかな清涼感はメントールという香り成分です。メントールは中枢神経に直接働きかけ、脳を刺激し活性化すると言われ、頭痛が改善されたり、眠気をなくしたりする効果があります。また、胃腸の働きを促進する作用のある成分も含んでいて過敏性腸症候群などにも効果が期待されています。

「品質日本一！食べられる器 ～冬瓜～」 旬：7月～9月

豊橋市で栽培されている冬瓜は、緑濃色の皮の美しさから、横浜中華街などで「食べられる器」としても重宝されています。最近では、表面に精巧な彫刻を施すバジタブルカービングの素材としても注目されています。キズ・ムラのない緑濃色に輝く皮は愛情をこめて育てられた証です。栽培時には、1玉1玉丁寧に傷をつけないようにマットを敷くなど、玉全体が緑濃色の色合いになるよう大切に管理され栽培されています。冬瓜は水分量がとても多く、体にもってしまった熱を逃がして体をクールダウンさせる働きがあります。のぼせやほてりを感じたり、夏バテで体が干上がっているような状態だったりしたときにおすすめです。和風の煮物が定番の冬瓜ですが、実は、生(サラダ)・焼く・煮る・揚げる、など様々な調理に馴染みます。皮が厚いため、丸のまま冷蔵所に保管すれば、2～3ヶ月保存することが可能なことから冬瓜と名付けられたと言われています。



「豊橋市自慢の種なしブドウ」 旬：8月～10月

豊橋市では巨峰、シャインマスカット、クイーンニーナの3種類のブドウが主に栽培されています。3種類とも種がないので手軽に食べられると高い人気を誇っています。

巨峰

ぶどうの中でも果実の粒も房もひときわ大きく、濃い黒紫色の皮をしています。甘い果汁がいっぱいに詰まっていて「ぶどうの王様」とも呼ばれる日本原産のぶどうです。“巨峰”という名前は開発された研究所から見える富士山にちなんで名付けられたそうです。豊橋市では1940年代から栽培が始められ、1975年頃には全国に先駆けて“種なし巨峰”の生産に成功しました。



シャインマスカット

やや楕円形の粒できれいな黄緑色の皮をしています。皮ごと食べられ甘くてジューシーです。酸味が控えめで、ほのかなマスカットの芳香が特徴です。マスカットの仲間で種がないものは珍しく、2006年に品種登録されるとともに評判を呼び近年最も人気の高い品種のひとつです。



クイーンニーナ

大きく美しい赤色の果実で、果汁の甘みが強く巨峰以上の甘さになると言われています。皮が比較的薄く、渋みも少ないため皮ごと食べることもできます。1992年に開発され2011年に品種登録された平成生まれの新しい品種です。



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 菰田朋香



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

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com