

新春を迎え皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

「今がおいしい東三河の野菜・果物」

○野菜○

冬キャベツ、セロリ、ブロッコリー、
カリフラワー（オレンジやパープルも）、ロマネスコ、
小松菜、ほうれん草、春菊、白菜、れんこん、大根、かぶ etc



○果物○

青島みかん、いちご（章姫、紅ほっぺ）etc



東三河は比較的温暖な地域な上、温室栽培などの技術が発達しているため、冬場でもたくさんの農産物が出荷されます。本来の旬は夏のミニトマト類も、温室栽培のものはこれからがおいしい季節になってきます。

「乾きやすい季節に潤いを ~れんこん~」 旬：11月~2月

穴があいている形状から先を見通せることにつながり、縁起物としておせち料理などのお祝い料理に欠かすことの出来ないれんこん。古代の遺跡からおよそ2000年前の蓮の実が発見されていて、太古を起源とする最も古くから食べられてきた野菜のひとつです。れんこんの粘り成分であるムチンは胃を保護して消化を促したり、のどの粘膜を潤したりする作用があります。そのため、咳の鎮静や風邪の初期症状の改善に役立つと言われています。乾燥しがちなこれからの季節に積極的に食べたい野菜です。その他にも、消炎効果があるとされるタンニンというポリフェノールの一種やビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれています。一般的には熱に弱いとされているビタミンCですが、れんこんにはビタミンCを熱から守る成分が含まれていて、加熱してもしっかりとビタミンCを摂取することが出来ます。

れんこんは漢字で書くと蓮根ですが、実は蓮の根ではなく地下茎の一部が栄養を蓄えて肥大化したものです。れんこんは水田で育つため地上の葉から地下茎に空気を送るための通気口として穴が開いています。



「果汁たっぷり、甘みたっぷり ~水晶文旦~」 旬：12月~1月

文旦というと高知県で主に栽培されている土佐文旦をイメージされる方が多いと思いますが、文旦と晩王柑の交配種とされている水晶文旦はご存じでしょうか。土佐文旦と比べると甘みが強く、果肉がやわらかく果汁が多いのが特徴です。見た目は土佐文旦は黄色が強く、水晶文旦は少し緑がかった黄色をしています。また、水晶文旦は比較的種が少ないです。水晶文旦はハウス栽培で出荷されているため、土佐文旦に比べ少し早く旬を迎えます。産地によっても旬の時期が変わりますが東三河で生産されている水晶文旦は主にJA愛知みなみから12月中旬から1月にかけて出荷されています。甘みが強く香りが豊かな柑橘の中でも上品な味わいの水晶文旦、ぜひ一度召し上がってみてください。



★1玉で2度美味しい?!★

文旦の仲間はやわらかく厚い皮が特徴的です。包丁等を使い丁寧に剥いて砂糖漬けやジャムなどに加工することで美味しく食べることが出来ます。

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 菰田朋香



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

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com