

## 「今がおいしい東三河の野菜・果物」

### ○野菜○

白菜、冬キャベツ、ブロッコリー、レタス、ほうれん草、大根、かぶ スナップえんどう、トマト、ミニトマト etc

### ○果物○

青島系温州みかん、いちご（章姫、紅ほっぺ、ゆめのか） etc



JA 豊橋から出荷されるミニトマトの旬がやってきました。温室で栽培されたミニトマトは糖度が高くフルーツのようなものから、トマトをギュッと濃縮したように濃厚な味わいのものまで様々です。

## 「胃腸の救世主 ～冬キャベツ～」 旬：12月～3月



豊橋市では南部地域を中心におよそ 1,700ha の畑でキャベツが栽培されていて、豊橋市で最も栽培面積の多い野菜です。豊橋市や田原市は全国的なキャベツの産地です。真冬でも栽培出来る温暖な気候や豊富な水があることなどが主な理由として挙げられます。

キャベツは古代エジプト時代から万病に効く薬として用いられていたと言われていています。熱を冷ましたり、腎機能を補い体内の余分な水分の排出を促したりするなどの薬効が期待されています。その他にも、市販の胃腸薬にも用いられる**キャベジン**（**ビタミンU**）が豊富に含まれていて、**胃の働きを整え胃炎や胃もたれの改善などに効果**があります。傷ついた胃粘膜の再生を促したり、胃酸の過剰な分泌を抑えたり、炎症や潰瘍を治癒する働きがあり**胃腸の救世主**になってくれます。**キャベジン**は水溶性の栄養素の為、生食の際には水にさらしすぎないようにします。加熱する際はスープなどの丸ごと栄養をとれるようなメニューにすると効果的です。冬キャベツは**加熱することでやわらかくなるだけでなく、甘みが増します。**

## 「進化が止まらない?! 赤色の宝石 ～イチゴ～」 旬：12月～4月

かつて、日本では野イチゴ(キイチゴ属)が食用とされていました。現在、食用とされているイチゴはオランダイチゴ属に分類され日本には明治頃に伝わったとされています。品種は昭和30年頃から約10年サイクルで主力品種が変化しています。加えて、最近では主産県ごとに新品種を育成しているため、**品種が増え続けています**。同じ品種のものでも産地によってブランド名が異なっていることもあります。JA豊橋から現在出荷されている品種は「章姫」「紅ほっぺ」「ゆめのか」の3品種。「章姫」は細長い円錐形の果実で**酸味が少ない**のが特徴。「紅ほっぺ」はツヤのある鮮やかな赤色で**酸味と甘みのバランスが良い**です。「ゆめのか」は果肉に締まりがありやや硬めの食感で**ジューシーでさわやかな酸味**がある愛知県のブランド品種です。イチゴを食べる前にヘタを取ってから水洗いをする水っぽい味わいになってしまうため、ヘタはつけたままで水を注いだボウルにイチゴをしばらく浸した後、心洗いをするのがおすすめです。

### イチゴは野菜?

農林水産省の果実の基準は、統計上「果樹」として分類されているものなので、イチゴは果実ではなく、野菜として分類されています。「**果実的野菜**」と呼ばれる果実的な側面をもつ野菜に分類され、植物学的には野菜ですが、流通や消費の場面では果実として扱われます。



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) 野菜ソムリエプロ 菰田朋香



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

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com