

「今がおいしい東三河の野菜・果物」

○野菜○

春キャベツ、たけのこ、新たまねぎ、山菜類
 絹さやえんどう、スナップえんどう、トマト、ミニトマト etc

○果物○

いちご（章姫、紅ほっぺ、ゆめのか）
 せとか、はるか、はるみ etc



3月に入ると、たけのこや山菜類、新たまねぎなど春を感じる野菜が出荷されるようになります。果物では、せとかや清見など柑橘類の出荷が増えてきます。

「若々しい緑色のお豆 ～えんどう豆～」 旬：2月～5月

エンドウマメには、豆を食べる“**実えんどう**”と豆が大きくなる前に若取りし、さやごと食べる絹さやなどの“**さやえんどう**”があります。どちらも、エンドウマメですが、完全に熟して豆として収穫するのか、まだ若いさやの状態かつ、中の豆がある程度膨らんでから、柔らかい豆の状態ではたまた、完全に若いさやの状態、主にさやを食べる位に若採りするので違いが出来ます。ちなみに、“豆苗”は元々、成長したエンドウマメの若い葉と茎を摘んだもので、中華料理の高級食材でしたが、最近では豆を発芽させた幼い状態のエンドウマメが“豆苗”として販売されています。

○主な種類 ・良い物の選び方

＜さやを味わう＞

○さやえんどう、オランダえんどう など

- 全体にツヤがあり、ハリがあるもの
- 豆を感じないくらい薄いもの
- ガクの部分がいきいきとして、ひげが白くピンとしているもの



＜さや&豆を味わう＞

○スナップえんどう、砂糖えんどう など

- さやがふっくらとハリがあるもの
- さやのハリは実が詰まっている証拠
- ガクやさやが鮮やかな緑色で変色のないもの



＜豆を味わう＞

○グリーンピース、うすいえんどう など

- 全体にふっくらと膨らみ、中の実が十分に成長しているもの
- さやの色がみずみずしい緑色で変色のないもの



「おいしさイロイロ ～柑橘類～」 旬：2月～3月

せとか 香りや食味の良い柑橘（清見×アンコールオレンジ×マーコット）を掛け合わせて、いいとこ取りをして生まれた品種。薄い皮に、みずみずしい果肉がギュッと詰まっているのが特徴。果皮は薄いため手で剥くことが出来ますが、包丁で切ったほうが食べやすいです。薄皮や果肉もとてもやわらかくとろけるような食感です



しらぬい 不知火

へたの部分が飛び出ている特徴的な形をしています。果皮がやわらかく手で剥くことができます。清見とポンカンの交配種で甘みが強く爽やかな香りです。

JA熊本果実連から出荷される不知火の中で糖度が13度以上、クエン酸が1.0%以下の基準をクリアしたものはデコポンと呼ばれることもあります。



清見 温州みかんの甘さとオレンジの香りを持っています。せとかや不知火などの親となった品種です。ほとんど種がなく果肉がやわらかで、果汁が多いのが特徴です。果皮が少し硬く剥きにくいので、包丁でくし形に切り分けると食べやすくなります。



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