

「今がおいしい東三河の野菜・果物」

○野菜○

きゅうり、なす、トマト
たまねぎ、馬鈴薯、初夏キャベツ

○果物○

甘夏みかん、いちじく、梅
イエローキング、西瓜



ゴールデンウィーク頃から夏を感じられる青果物が出荷されるようになってきます。

「ほろ苦く、豊かな香り ～ふき～」 旬：4月～5月

独特の香りと苦味が特徴的なふきは、数少ない日本が原産と言われている野菜です。日本各地に自生していて、平安時代から食用にされてきました。野生のふきを含めると品種は200種類以上あると言われています。愛知県では伝統野菜のひとつとして江戸時代から栽培されていたという記録があります。愛知県の生産量は全国シェアの約45%を占めています。現在、栽培されている品種の約70%は愛知県で生まれた“愛知早生”という品種です。“愛知早生”は約200年前に知多郡加木屋村(現・東海市)で自生栽培したのが始まりとされています。香りが高く、みずみずしい淡緑色。茎が太くやわらかでアクが少ないのが特徴です。



～美味しく食べるコツ～

ふきはアクが強いため、調理前にアク抜きをすることが大切です。

- ①ふきを鍋に入る長さの長さに切って、まな板に並べて塩をかけて両手で転がすようにして板ずりをします。
- ②塩がついたまま鍋に入れ5分程度茹でます。根元と先端で太さが違うため茹で時間は太さによって調節します。
- ③茹でた後は、水にすぐに漬けることで、さらにアクを抜くことができ変色も防ぐことができます。
- ④冷めたら皮を包丁の刃に引っかけるようにしてむきます。

「お手頃なものから一級品まで種類様々 ～メロン～」 旬：5月～8月

愛知県の南部に位置する田原・渥美地域。アールスメロン(マスクメロン)や様々な種類の露地メロンが特産品となっています。メロンをイメージしたときにパッと思い浮かぶ、網の入った皮に黄緑色の果実のメロンがアールスメロンです。マスクメロンの「マスク」はジャコウ(ムスク)の香りを意味しています。完熟したアールスメロンは上品な甘味と香りがあり、みずみずしくなめらかな口当たりで、長年にわたって高級メロンとしての地位を維持しています。露地メロンはネット系(メロンの表面に網目があるもの)とノーネット系に大きく分けられます。ネット系の品種は、アンデス、タカミ、キングビューティーなどで、ノーネット系の品種はイエローキング、ホームラン、プリンス、クレオパトラなどです。ネット系の代表格であるタカミは、果肉が濃緑で肉厚のしまりが良くネットが細かい事が特徴です。また、



ノーネット系で果皮が黄色いイエローキングは、果肉が厚く白いのが特徴です。糖度も高く、肉質が適度に柔らかいので、まろやかでとろけるような食感です。

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