

「今がおいしい東三河の野菜・果物」

○野菜○

トマト、なす、きゅうり、冬瓜
えだまめ、とうもろこし etc

○果物○

スイカ、イエローキング、プリンスメロン
桃、スモモ、いちじく、ハウスマかん etc



本格的に気温が高くなってくると共に、夏野菜の出荷量が増えてきます。果物の種類も豊富になってくる頃です。

「大豆と野菜の良いとこどり ～えだまめ～」 旬：7月～9月

えだまめは、大豆が未熟で緑色の状態の時に収穫したものです。つまり、完熟になると大豆になる為、「畑の肉」と呼ばれる大豆と同じように良質なたんぱく質を持っています。他にもエネルギーの代謝を助けてくれるビタミンB₁や骨を丈夫にするカルシウム、血圧の上昇を抑制する効果が期待できるカリウム、血液を造るのに必要な水溶性ビタミンB群の一種である葉酸などが豊富です。加えて体を整えるのに欠かすことの出来ないビタミンCやカロテンも豊富に含んでいます。えだまめは鮮度が落ちやすい野菜です。鮮度が落ちると、味や香りが落ちてしまいます。収穫したてが甘みがあり一番おいしい為、購入後はできる限り早くゆでてから冷凍保存するのがオススメです。

☆良い物の選び方☆

- ・さやが綺麗な緑色で産毛におおわれていて、ほどよいふくらみのもの
→実が大きすぎるものは香りが薄く、味も落ちてしまいます。
- ・枝付きのものの方が、鮮度を保つことができる
- ・枝付きのものを選ぶときには
→さやがたくさんついていて、枝の節の間隔が狭いもの



「豊橋南部地域開拓の結晶 ～スイカ～」 旬：6月中旬～7月下旬

豊橋市では昭和初期から「三河スイカ」産地の1つとして、渥美郡高師村（現在の豊橋市・天伯地区）でスイカの栽培が盛んになり、戦後、開拓地を中心に栽培が広まりました。天伯原はもともと強酸性の赤土野原で地力に乏しく、栽培は並大抵の苦労ではなかったそうです。入植者が団結して問題の解決に努力した結果、昭和30年～40年代にかけて安定した栽培が可能になりました。現在では、豊橋市は6月をピークに約4,000トンのスイカを市場に出荷する一大産地です。真ん丸に大きく重たいスイカの収穫は、1つずつ手作業で行われています。

大一青果に出荷されている「たかしスイカ」は、硬めの肉質の傷みにくい品種で皮の近くの果肉まで糖度が高く、さらにシャリとした歯触りのよさが生産者の方のこだわりによって実現されています。甘みとシャリとした食感の調和のとれた味わいのヒミツは、生産者の方の努力に加えて豊橋の気候にもあります。

冬も比較的温暖な気候で春先は適度な雨が降り、その後は晴天が多いため、スイカの実に旨みが乗りやすく外へ流れ出しにくくなります。また、日中が暑く夜はグンと気温が下がるという気温差がスイカの糖度を増しています。夏の風物詩「スイカ」、豊橋ブランドのものを是非、お試しください。



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