

「今がおいしい東三河の野菜・果物」

○野菜○

なす、かぼちゃ、さつまいも
ピーマン、オクラ etc…

○果物○

梨、いちじく、ぶどう、栗 etc…



秋らしさを感じる野菜や果物が数多く出荷されるようになってきます。

「意外とカラフル！ ～なす～」 旬：6月～9月

なすと言えば、紫色の長さが15cm程の長なすや千両なすがメジャーですが、意外と様々な種類があります。見た目だけでなく種類によって食感や味わいが異なり、それぞれオススメの調理方法も異なります。



水なす

丸い形で絞れるほど多汁な品種。生食でも甘みがある。



白なす

イタリアの品種で皮が白い。加熱するとねっとりとした食感に仕上がる。



ゼブラなす(縞なす)

イタリアの品種で皮が白と紫の縞模様になる。加熱するとトロツとした食感。



翡翠なす

皮が緑色で青なすとも呼ばれる。皮は少し固め、加熱すると実はやわらかくなる。



マー坊なす

中国野菜の一種であるへびなすの仲間。細長く赤紫色。加熱するとトロツとした食感と甘みを感じられる。



大長なす

長さが30cm程にもなり細長い。実がやわらかで加熱するとなめらかな食感に仕上がる。

「食感イロイロ、味わいイロイロ ～和なし～」 旬：8月～10月

秋を感じさせる果物の代表格として親しまれ、東三河地域では8月中旬頃から出荷量が増えてくる和なし。大きく2つの種類に分けることができます。幸水や新高に代表される皮の色が黄褐色で甘みの強い「赤なし」と、二十世紀や菊水に代表される色が淡黄緑色で酸味も感じられるさわやかな味わいの「青なし」です。果肉がやわらかく、傷みやすい為、取り扱いには注意が必要です。保存する際にはビニール袋に入れて、野菜室で保存するようにしましょう。店頭で選ぶ際には、左右の形が整い、ずっしりと重みのあるもの。果皮にキズがなく、全体が色づいているもの。軸が太く、しっかりとしているものを選ぶと良いです。ぜひ、様々な品種の食べ比べをしてみてください。

〈和なしの品種紹介〉

こうすい
幸水

甘みが強く果汁が豊富。酸味が少ないため甘みを感じやすい。



〈赤なし〉

他にも

にいたか 新高、なんすい 南水、あきづき、しんこう 新興、ちょうじゅうろう 長十郎 など

ほうすい
豊水

適度な酸味と甘みを併せ持つ。肉質はやわらかく、果汁が多い。

にしっせい
二十世紀

果肉が柔らかく酸味があり、上品な甘みを持つ。皮が黄色のものは甘みが強い。



〈青なし〉

他にも

しゅうれい 秋麗、しゅうぎょく 秀玉、なつしずく、かおり、そうかん 爽甘 など…

きくすい
菊水

酸味が適度にあり濃厚な味わい。肉質はやや粗く、風味豊かな果汁。

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