

どうまい青果物だより

2022年12月号

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！

「今がおいしい東三河の野菜・果物」

○野菜○

ほうれん草、小松菜、ブロッコリー
カリフラワー、キャベツ、白菜 etc

○果物○

章姫、紅ほっぺ、早生温州みかん etc



比較的温暖で温室園芸農業も盛んな豊橋市では
これからの季節に野菜の出荷量が増えてきます。

「カラフルなつぼみを食べす ～ブロッコリー&カリフラワー～」 旬：12月～2月



ブロッコリー

日本へは、明治時代に導入され、戦後に食の欧米化が進むとともに本格的な栽培が始まりました。

〈良いものを選び方〉

- ・こんもりとつぼみが密集して、かたくしまっているもの
- ・外葉がしおれていないもの
- ・茎の切り口がみずみずしく、変色や傷がなく、スカスカとしていないもの

カリフラワー

日本へは、明治時代の初期に導入され、ブロッコリーよりも先に普及していた洋野菜の代表格でした。

〈良いものを選び方〉

- ・全体の形が整っているもの
- ・つぼみが白くきれいなもの
- ・外葉がしおれていないもの
- ・つぼみの部分にうぶ毛の出いていないもの
- ・しっかりと重みのあるもの



ロマネスコ

イタリアの伝統品種でつぼみの部分が尖った螺旋状をえがいている。カリフラワーに近い味でコリコリとした食感。



カラフルカリフラワー

オレンジ色のオレンジブーケや紫色のバイオレットクイン、黄緑色のきみどり君などがあります。加熱しても色が残るのでサラダの彩りにもオススメです。

「香りを楽しむ ～ゆず～」 旬：11～1月

酸味が強く、生食には向かない柑橘類を香酸柑橘こうさんと呼び、その代表格がゆずで、すだちやかぼすもその仲間です。生食には向きませんが、香りが良く爽やかな酸味の果汁をしぼって酢の代わりの調味料として利用したり、果皮を刻んでお吸い物や茶碗蒸し、和え物などの香り付けとして利用したりするのが一般的です。爽やかな酸味には胃液の分泌を促して消化を助ける働きもあります。昔から冬至(2022年は12月22日)の日に、お風呂にゆずを浮かべたゆず湯に入る風習があります。ゆず湯に入ること風邪をひかなくなるとも言われますが、ゆずの皮に含まれる成分が毛細血管を刺激することで血行を促進して体を温める作用があることなどが科学的にも認められています。



〈ゆずのレアチーズケーキ〉 ☆作り方☆

☆材料(5個分)☆

- ・クリームチーズ … 200g
- ・生クリーム … 100ml
- ・ヨーグルト … 30g
- ・ゆず果汁① … 50ml
- ・グラニュー糖 … 60g
- ・はちみつ … 30g
- ・ゼラチン … 5g

- ①ゆずの果汁をしぼり、少し皮をすりおろして混ぜておく。
- ②ボウルにクリームチーズとグラニュー糖を入れなめらかになるまで練る。
- ③生クリーム、ヨーグルト、はちみつ、①とふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④カップに流し入れて冷蔵庫で2～3時間冷やす。ゆずのジャムやマーマレードを添えるとより香りを楽しむことができます。



作成 大一青果(株) 菰田 朋香



野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ
食生活アドバイザー2級・3級

漢方・薬膳検定、アレルギー対応食アドバイザー

TEL：(0532) 53-1160(代)

FAX：(0532) 53-1360

E-mail：daiichiseika.kmdtmk@gmail.com

大一青果(株)

ホームページ

