

どうまい青果物だより

2023年3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！

「桃の節句」

桃の節句は本来、上巳(じょうし)の節句と呼ばれ、元々は3月の最初の巳の日を指していたことが由来です。桃の節句と呼ばれる所以は、旧暦の3月3日頃に桃の花が咲くことや、古代中国では桃が魔除けの効果を持つとされたことからと言われています。更に江戸時代以降は女の子の健やかな成長を祈る、ひな祭りとして親しまれるようになりました。ひな祭りでは、様々な願いを込めた行事食としてちらし寿司やハマグリのお吸い物などを食べる風習があります。ちらし寿司は長寿祈願のエビ、見通しの良い人生を願うレンコンなどの縁起の良い食材が使われます。ハマグリは対となる貝殻しか合わないことから、相性の良い相手と結ばれ仲睦まじく過ごせるようにといった願いが込められています。



「おいしさギュッと濃厚 ～高糖度トマト～」 旬：2～4月頃

J A豊橋から出荷されている高糖度トマト。中でも“幻の超完熟トマト”とも呼ばれている糖度9度以上を誇る「麗(れい)」は野菜ソムリエサミット2014の食味評価部門で大賞を受賞しました。通常の栽培に比べて水を控えて栽培することによって、トマトが持っている甘さを最大限に引き出しています。また、木の枝になったまま完熟させるため大地の栄養分をしっかりと吸収し、甘だけでなくコクのある濃厚な味わいのトマトになります。真っ赤な見た目と熟した香り、噛むとジュワッと口の中でジュースのようにおいしさが広がります。J A豊橋から出荷されている高糖度トマトは様々な消費者ニーズに対応して糖度ごとに様々な名前が付けられてブランド化されています。糖度6度保証の「希(のぞみ)」、糖度6度以上の「愛(めぐみ)」、糖度7度以上の「美(び)」、そして糖度9度以上の「麗」です。現在では1年中食べられるものの、夏野菜のイメージが強いトマトですが、寒い時期に温室栽培で育てられた春先のトマトは糖度(※)が高くなり、甘みがギュッと詰まっています。



(※)糖度…食品に含まれる糖分の割合を表したもの。
イチゴの糖度がおよそ8～12度とされています。

「春の香りを味わう ～イチゴ～」 旬：2～5月頃

豊橋市で本格的なイチゴの栽培が始まったのは、昭和20年代半ばと言われています。豊橋市全域で栽培されていますが、石巻や賀茂など北部地域での栽培が特に盛んです。栽培されている主力の品種は“章姫”と“紅ほっぺ”の2種類です。章姫は育成者の名前に因んで名付けられ、1992年に品種登録されています。細長くやや薄い赤色の果実で、やわらかな果肉で口当たりが良く、酸味が少ないことから甘さを強く感じるこの出来る品種です。「ほっぺが落ちるほどおいしい」ということから命名され、2002年に品種登録された紅ほっぺ。丸みがありツヤのある鮮やかな赤色をしています。表面だけでなく中の果肉も赤色をしていて、やや硬めで傷みにくく、酸味と甘味のバランスが良くコクのある味わいの品種です。イチゴを食べる際に水洗いをするときには、洗ってからヘタを取るようにすると水っぽくならず美味しく食べることが出来ます。イチゴは傷みやすいため、早めに食べきるようにします。保存する際には、乾燥を防ぐためにラップやポリ袋などでパックごと包み、冷蔵庫の野菜室で保存します。また、冷凍保存する際は、ヘタを取り水気を拭き取ってから砂糖をまぶして密封すると冷凍焼けを防ぐことが出来ます。



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

