

# どうまい青果物だより

2023年4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！

## 「花祭り」

花祭りは一般的には4月8日に寺院で行われる、お釈迦様の誕生を祝う行事です。

紀元前5世紀頃の4月8日に、現在のネパールのルンビニの花園で誕生したと言われ、寺院ではたくさんの花で飾った花御堂(はなみどう)を作ってお祝いをするところから、花祭りと呼ばれるようになりました。また、灌仏会(かんぶつえ)や仏生会(ぶっしょうえ)とも呼ばれています。寺院では法要が営まれ、



花御堂に安置された誕生仏に甘茶をかけたり、甘茶を飲んだりします。甘茶はアジサイ科の植物の葉を発酵させて作られる甘いお茶です。花祭りは誰でも参加できる行事なので、寺院は多くの人で賑わいます。また、自宅で花を飾ったり甘茶を飲んだりしながら楽しむ方もいます。

## 「甘味と食感が魅力 ～スナップえんどう～」 旬：3～5月頃

ふっくらとした豆と肉厚でシャキシャキした、甘みのあるさやの食感が人気のスナップえんどう。1970年代にアメリカから持ち込まれた新種のえんどうで、実が膨らんで熟したえんどう豆をさやごと食べられるように改良された野菜です。



豊橋市では南部地域を中心に栽培されています。豊橋産のスナップえんどうはハウス栽培によって生産管理が行われ、さやが肉厚でやわらかく、豆はふっくらと大きくなり甘みの強さが特徴のスナップえんどうになります。常に全国トップクラスの品質が維持されています。収穫したばかりのものは、生のもままでも美味しく食べることが出来ます。熱を加えてもさやが硬くならずジューシーなまま、全体の甘みがさらに増し、色合いも鮮やかになるため天ぷらなどの揚げ物や野菜炒めなどにもおすすめです。素材の味をしっかりと味わえる塩茹でにする際は、シャキッとした食感を失わないようにするため、短時間加熱(沸騰した湯の中で1分程度)を心がけましょう。炒め物にする際にも下ゆでをすると、色や食感を良く仕上げる事が出来ます。下ゆでをする場合、30秒程度を目安に硬めに茹でることがポイントです。

## 「春らしさ満点 ～エディブルフラワー～」

エディブルフラワー＝食べられる(edible)花(flower)、すなわち食用の花のことです。

豊橋市はエディブルフラワーの生産量日本一で、全国シェアの約90%を占めています。

園芸用として売られている花と品種は同じものですが、鑑賞を前提とした綺麗な状態を保つための栽培ではなく、食べることを前提として、農薬を減らすことなどにこだわり、野菜を育てるように大切に栽培されています。季節ごとに花の種類が変わっていくため、春にはプリムラ(桜草)やピオラ、夏にはトレニア(夏スミレ)など時期によって様々な花を楽しむことができます。1年を通じて約30種類



が出荷され、新しい品種も年々増えています。レタスに似た味わいで、花ならではの柔らかな食感とほのかな花の香りを感じることができます。花の種類によっては酸味があったり、辛味があったりします。食感もシャキシャキとしたもの、柔らかなものと様々です。保存期間は2日から5日程度です。レストランや料亭で使われることが多いですが、ご家庭でもお祝いやイベントの際に料理に添えてみると、ぐっと料理が華やかになります。



作成 大ー青果(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](mailto:daiichiseika.kmdtmk@gmail.com)

大ー青果(株)

ホームページ

