

どうまい青果物だより

2023年5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！

「5月の行事」

5月5日 こどもの日（端午の節句）



こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日とされています。かしわ餅やちまきが縁起物として食べられます。

5月14日 母の日

5月の第2日曜日に設定されています。日頃の母の苦勞をねぎらって母への感謝を表す日です。20世紀初めにアメリカで始まったと言われています。定番の贈り物のひとつにカーネーションがあります。今年の母の日は豊橋特産のエディブルフラワーのカーネーションを使った料理をプレゼントしてみませんか？



「特徴に合わせて使い分け ～じゃがいも～」 旬：4～6月頃

春～初夏にかけて出荷される新じゃがいも。新じゃがいもはじゃがいもの品種ではなく、収穫されてからすぐに出荷されるじゃがいものことを言います。一般的なじゃがいもは収穫後に貯蔵して熟成させてから出荷されるのに対して、新じゃがいもは貯蔵と熟成の期間を省いて収穫後すぐに出荷されています。そのため、一般的なじゃがいもに比べて小ぶりでみずみずしく、皮が薄いのが特徴です。じゃがいもの品種は家庭やレストランなどで使われる生食用、ポテトチップスなどに使われる加工用、片栗粉などとして使われるでんぷん原料用の大きく3つに分けることができます。なじみ深い生食用の中でも特に流通量が多いのが男爵とメークインです。男爵は球形で果肉が白く、ホクホクとした粉質の食感が特徴です。

一方、メークインは長卵形で淡い黄色のきめの細かい果肉で、粘質で煮崩れしにくい品種です。粉質の男爵やキタアカリはマッシュポテトやコロケなどにおすすめです。粘質のメークインやとうやはスープなどの煮込み料理に向いています。果肉の色がピンク色のノーザンルビーや紫色のシャドークインなど様々な品種が流通しています。ぜひ、お気に入りの品種を探してみてください。



「フルーツの王様 ～メロン～」 旬：5～8月頃

メロンは贈答品としても多く利用されることから高級品のイメージがありますが、現在では品種改良などによって種類が増え、手頃な価格のものも数多く出回っています。メロンは皮の表面に網目のあるネット系と、表面が滑らかなノーネット系に大きく分けることができます。網目模様は、メロンが成長する過程で果肉が皮よりも大きくなることで皮にひびが入り、そのひび割れを塞ぐかさぶたのような役割をしています。網目模様以外にも、果肉の色で赤肉系、青肉系、白肉系に分類することができます。赤肉系ではクインシーメロン、青肉系ではアールスメロンやタカミメロンなどが有名です。ノーネット系のメロンは基本白肉系に分類され、ホームランメロンやイエローキングメロンなどが有名です。



クインシー
なめらかな食感で
コクのある甘さ



アールス
香りがよく
上品な甘み



タカミ
果肉がややかため
コクのある甘み



ホームラン
上品な甘さで淡白
なめらかな肉質



イエローキング
さっぱりとした味わい
柔らかな食感

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

大ー青果(株)

ホームページ

