

「胃の働きを助ける ～バジル～」

西洋で古くから愛されてきた、イタリア料理には欠かすことのできないハーブです。豊橋温室農業協同組合からは**スイートバジル**と言う品種が出荷されています。

β-カロテンや**鉄分**などが豊富に含まれています。**胃の働きを助け、消化を促進する働き**があり脂っこい料理や肉料理に加えることで**胃もたれを防ぐ効果**があると言われています。葉に黒ずみがなく、ハリがあるもの。全体が青々として切り口がみずみずしいものが新鮮です。



「ホクホク甘く、栄養満点 ～さつまいも～」 旬：10月～1月

やせた土地でも育ち、**炭水化物(糖質)**を多く含み、**主食にもなる**さつまいもは、江戸時代から日本でも栽培されてきました。飢饉や食糧難の救世主となってきた**栄養満点**な野菜です。**炭水化物**に加え、**カロテン**や**ビタミンC**、**カリウム**などの栄養素も豊富に含んでいます。また、さつまいもの豊富な**食物繊維**や**ヤラピン**(切り口から出る白い液体)は、**腸の働きを活性化**させます。胃腸の働きに深く関係している自律神経を整える**セロトニン**を作るときに必要な**ビタミンB6**や**葉酸**も含まれ、**腸内環境を整え**ます。

ホクホクの食感とやさしい甘さが特徴の秋の味覚、さつまいも。**豊橋市**では飯村地区で古くから栽培されています。飯村地区の**小石が混じり乾燥した土**がさつまいもに地熱を伝えることによって、**水っぽくなくホクホクで強い甘み**を持ったさつまいもができると言われています。

〈おいしいものの選び方〉

- 全体的にふっくらとしていて、重いもの
- 皮の色が鮮やかで、傷や変色のないもの
- ひげ根が均一に直線状に並んでいるもの
- ひげ根の穴が浅いもの
- 両端の切り口に蜜の出ているものは完熟

〈保存方法〉

- 乾燥と低温に弱い為、新聞紙などで包んで冷暗所で保管する
- 冷蔵庫はNG
- カットしたものは、ラップで包んで野菜室へ
- 長期保存する際は、加熱してから冷凍保存する

〈甘さを引き出すコツ〉

- 低温でじっくりと加熱をすると、でんぷんを甘みの強い糖に分解する酵素が活性化され甘みが引き出されます



「生産量日本一！ ～次郎柿～」 旬：10月～11月



豊橋市の次郎柿栽培の歴史は古く、大正元年の秋、豊橋市北東部の石巻村に苗木が植えられたのが始まりと言われています。今では、**豊橋の秋を代表する果物**になりました。また、豊橋の次郎柿の生産量は**全国生産量の約7割**を占め、**日本一**の産地として知られています。次郎柿の果肉はやや硬めで、**シャキッとした歯ごたえ**があります。また、**深くコクのある甘さ**が特徴です。**完全甘柿**なので渋柿に当たることもなく安心です。次郎柿はやや赤みの薄い性質を持っている為、食べ頃になっても、皮の色は真っ赤になりません。頭部が割れやすく、一見キズ物のように見える物もあるのですが、それは次郎柿がよく熟した証拠です。

柿は中国が原産と言われ、10世紀ごろから栽培の歴史があります。古くから果実だけでなく、皮や若葉なども食用にされてきました。また、幹は家具の木材として、柿渋も、防腐剤、防虫剤として染物や塗り物などに使われ日本人の生活には欠かせない植物です。柿には栄養が豊富に含まれており、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど栄養価が高く、健康食品として非常に優れていると言われ、**ビタミンCは1個で1日の必要量をほぼまかなえる**ほど含まれています。疲労回復、風邪の予防、ガン予防、老化防止に効果があると言われています。

〈おいしいものの選び方〉

- ヘタが果実に張りつくように隙間が無く、4枚揃っていて緑が残っている
- 全体がきれいに色づいて、形がいびつで無く整っている
- ずっしりと重みを感じ、柔らかすぎないもの

〈おすすめの保存方法〉

- ポリ袋に入れて野菜室へ
- ヘタに濡らしたキッチンペーパーやコットンをかぶせ、ヘタを下にして保管する
- 柔らかくなってしまった柿は冷凍保存する事でシャーベットのように食べられる

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プロ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 : (05232) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com