

「豊橋市自慢の逸品 ～大葉～」 旬：5月～8月

さっぱりとした風味と独特な香りで、和のハーブとして親しまれている大葉。

豊橋市では1962年に栽培研究が始まり2012年に50周年を迎えました。

生産者数・栽培面積ともに全国最大規模を誇り、国内生産量・シェアともに日本一と

なっています。その背景には、最新栽培技術の研究や減農薬への積極的な取り組み、生産履歴情報の徹底管理など消費者に安全・安心を届けるために積み重ねた、豊橋温室園芸農協大葉部会の様々な工夫があります。大葉の収穫は、すべて手作業で行われ、1枚ずついいいに摘み取られています。日本一の大葉の生産地として「豊橋の大葉なら安心」との揺るぎないブランドが目指されています。



Q. 「大葉」と「青じそ」の違いとは？

A. 「大葉」は流通する際の“商品名”、「青じそ」は“学名”で同じものを指しています。

「生命力あふれる、初夏の味わい ～ソラマメ～」 旬：5月～6月

ソラマメはヨーロッパの新石器時代の遺跡からも発見されていて、世界最古の農作物のひとつとも言われています。ソラマメは、さやが上向きに付いて空に向かって伸びていく「空を向いた豆」が名前の由来と言われています。ソラマメは栄養バランスの良さが魅力です。糖質と植物性たんぱく質が主成分で速やかなエネルギー補給につながります。また、代謝を円滑にするときに必要なビタミンB1や水分代謝を整えるカリウム、その他にも鉄・葉酸やビタミンCなどが含まれています。また、ソラマメに含まれているレシチンを補給することで記憶力の向上や動脈硬化の予防効果が期待されていて、脳血管性認知症の予防に役立つとされています。東三河産のものが出回る時期は5月頃です。

☆オススメの食べ合わせ☆

- ・ソラマメ+タマネギ → タマネギに含まれる硫化アリルの働きでビタミンB1の吸収率がUPします。
- ・ソラマメ+あさり → アサリに含まれるビタミンB12によって葉酸の造血作用が促進されます。



大あさは田原市の特産品ですね。

「食べられる宝石 ～サクランボ～」 旬：国産6月～7月 輸入5月下旬～7月上旬



サクランボは旬がはっきりとしていて、見た目も美しいため贈答用とされることも多い果物です。約80%が山形県で生産されていて、夏場に雨が少なく昼夜の寒暖差がある地域で作られています。

国産の物では種が小さく多肉な“^{さとうにしき}佐藤錦”が主流品種として栽培されている他に、酸味がありやわらかな食感の“^{たかさご}高砂”や酸味が少なく日持ちの良い“^{べにしゅうほう}紅秀峰”、果皮が黄色く甘みの強い“^{がっさんにしき}月山錦”など様々な品種があります。豊橋市でもいくつかの種類が生産されていて、6月上旬頃に出回ります。アメリカンチェリー(総称)はカルフォルニアやワシントンなどで生産され、輸入されています。果皮も果肉も赤紫色でしっかりとした果肉の“ピンク”や果皮が黄色味を帯びた赤色で果肉がやわらかく甘い“レーニア”などがあります。国産のサクランボは輸入のものに比べβカロテンが4倍以上あるとも言われ、抗酸化作用によるアンチエイジング効果が期待されています。

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 菟田朋香



TEL : (0532) 53-1160(代) FAX : (05232) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com