

「 全国一の生産地、豊橋 ～小菊～ 」

9月9日は“**重陽の節句**”です。五節句のひとつで、旧暦では菊の花が咲くころ（現在の10月中旬）に当たる為、“**菊の節句**”とも呼ばれています。重陽の節句の行事食のひとつとして菊酒があります。「菊花酒」と呼ばれ、菊の花を酒に漬け込んだり、浸したりしたものを飲む風習です。菊は**健康と不老長寿の象徴の花**とされている為、不老長寿などの願いが込められた行事食です。

豊橋市では、刺身のつまなどによく用いられる「**小菊**」の栽培が盛んです。大きさが直径2cm程度で、他の**食用菊**と比べると小さいのが特徴です。小さい為、花そのものが飾りのように使われていることが多いです。その他にも、おひたし、和え物、酢の物、天ぷら、サラダ、お吸い物などに使われます。ガクに苦味がありその他にも食感も良くない為、花びらをばらして使われることが多いです。調理する際には花びらをガクから取ってばらし、水で洗い、お湯でさっと茹でて、冷水につけてしっかりと水気を絞ります。また、お湯に酢を少量入れると、色鮮やかに仕上げることができます。天ぷらにする場合には、ガクをつけたまま水洗いをし、水気を取って、そのまま衣をつけて揚げます。



「 奥三河の伝統野菜 ～天狗なす～ 」 旬：7月～10月

愛知県の東部に位置する**設楽町**を中心に戦前から栽培されてきた伝統的な野菜のひとつです。天狗の鼻のような形の奇形果ができることから、地元には伝わる天狗伝説にちなんで「**天狗なす**」と名付けられたそうです。現在は、**あいちの伝統野菜**(※)に選定されており、**設楽町**、**東栄町**、**豊根村**などの奥三河地域で主に栽培されています。果実は400～700g(普通のなすの4～5本分)と**大型**で、**果皮が薄い**のが特徴です。果肉は**やわらかく**、水分を多く含んでおり、加熱することで**とろけるような食感**になります。



※**あいちの伝統野菜**とは…

愛知県は古くから野菜づくりが盛んです。現在の野菜づくりの礎となった個性豊かな野菜を歴史的・文化的遺産として見つめるだけでなく、再び身近な野菜として利用するため県内の伝統野菜が調査されました。「1950年以前から栽培されていたもの」「地名、人名がついているなど愛知県に由来しているもの」「現在も種や苗が手に入るもの」「生産物が手に入るもの」の4つの定義を満たす**35品種**が選定されました。

「 秋を感じる潤いの果物 ～和なし～ 」 旬：8月上旬～9月下旬

秋を感じさせる果物の代表格として親しまれている和なし。大きく2つの種類に分けることができます。幸水や新高に代表される皮の色が**黄褐色**の「**赤なし**」と、二十世紀や菊水に代表される色が**淡黄緑色**の「**青なし**」です。**赤なし**は甘みが強く、**青なし**はさわやかな味わいが特徴です。なしは、果肉がやわらかく傷みやすい為、取り扱いには注意が必要です。ビニール袋に入れて、野菜室で保存するようにしましょう。店頭で選ぶ際には、**左右の形が整い、ずっしりと重みのあるもの**。果皮にキズがなく、全体が色づいているもの。**軸が太く、しっかりとしているもの**を選ぶと良いです。ぜひ、様々な品種の食べ比べをしてみてください。

暑い夏から秋へ季節が移り変わっていき体調を崩しやすい頃に出回る和なしは、咳止めなどとしても活躍してくれます。和なしに含まれている**ソルビトール**と呼ばれる糖の一種は、のどの炎症を抑え、咳やたんを緩和したり、熱を下げたりする作用があります。

また、水分をたっぷりと含んでいる為、脱水予防にも効果的です。

アミノ酸の一種である**アスパラギン酸**も含まれていて、疲労回復に効果があるとされています。他にも、便秘や腸内環境の改善に役立つとされている**不溶性の食物繊維**と、**糖尿病**などの予防につながるとされている**水溶性の食物繊維**の双方が含まれています。



【 赤なし 】



【 青なし 】

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