

「呼吸器系を整える ～タイム～」

清涼感のあるスツとした香りが特徴的なハーブです。魚介類との相性が良いことから“魚のハーブ”と呼ばれます。煮込みやスープ、香草焼き、ムニエルなどに使われることが多いです。タイムはギリシャ語で防腐という意味である「thymon(チモン)」が語源と言われています。タイムの主成分であるチモールは殺菌・防腐作用があります。タイムの香りの成分には抗菌作用や鎮痛作用も期待されています。タイムを蜂蜜に漬け込んだものにお湯を入れて飲むことで、喘息や気管支炎などで咳き込んだときの気管支痙攣を和らげる効果があると言われています。

古代ギリシャ時代から、調理用や薬用として使われてきたタイム。古代ローマの戦士からは、小さいながらも気品のあるすがすがしい芳香を秘めていることから勇気の象徴とされていたんだとか。



「新城特産、やわらかな里芋 ～八名丸里芋～」 旬：9月～2月

新城市は豊川が流れ、その流域にある肥沃(ひよこ)な大地では古くから里芋の栽培が盛んに行われてきました。八名丸里芋は鎌田地区(旧八名群八名村)が発祥の地と言われています。地名である“八名”と見た目の特徴である“丸さ”から「八名丸」と命名されたそうです。新城市の特産品としてのブランド化が進められていて、2002年には愛知県の伝統野菜に認定されました。

また、新城市で栽培されている八名丸里芋の多くは「八名丸(やなまる)くん」として商標登録がされています。里芋にはたくさんの種類がありますが、八名丸里芋の特徴は非常にやわらかく甘みがあり、粘り気があることです。9月の初旬から出回っている「早掘り」と10月頃

から出回る「普通掘り」と呼ばれるものがあります。「早掘り」は水分が多くみずみずしさがあり、

「普通掘り」は実がしっかりと詰まってもっちりとした食感を楽しむことができます。里芋は糖質が主成分の芋類の中で、もっとも水分が多く低カロリーで、余分な塩分を排出してむくみを予防するカリウムも多く含んでいてダイエットにも重宝されます。また、粘りの成分であるムチンは胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助ける作用があります。



「種類いろいろ、美味しさいろいろ ～柿～」 旬：10月～11月

柿は中国が原産とされ、10世紀頃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柿の若葉なども食用にされてきました。また、木が家具の木材として使われたり、柿渋が防腐剤や防虫剤として染め物や塗り物に使われたりするなど日本人の生活に欠かすことのできない植物とされてきました。江戸時代に多くの品種が開発され、現在では約1000種類のものであると言われています。品種を大きく分けると3つに分類することができます。富有や次郎など花の受粉に関係なく渋が抜ける“完全甘柿”。西村早生や筆柿など、受粉して種ができることによって渋が抜ける“不完全甘柿”。平核無や刀根など受粉をしなくても実ができる単為結果(受粉が行われず子房壁や花床が肥大して果実になること。このようにしてできた果実は種なしのものが多い)で必ず渋抜きが必要な“渋柿”です。渋柿は加熱すると「渋戻り」という現象が起き渋みを感じるようになってしまうことがあります。そのため、加熱をする際は完全甘柿を選ぶのがおすすめです。品種によって味や食感が異なります。いろいろな種類を試してお気に入りを探すのも楽しいです。



〈完全甘柿〉

- ・富有
ち密でねっとりとしたやわらかな果肉
さわやかな甘さ
- ・次郎
歯ごたえがよく、種はほとんど無い
深くコクのある甘さ

〈不完全甘柿〉

- ・西村早生
8月下旬から出回り、かための食感
襦袢と呼ばれる茶色の斑点が多い
- ・筆柿
果実の形が穂先に似ているためこの名前
昔ながらの素朴な味わい

〈渋柿〉

- ・平核無
ち密な果肉で果汁が多くまるやか
庄内柿や八珍柿など地方による呼び名も
- ・刀根
やわらかくジューシー、渋みが少なめ
熟したものを冷凍するとシャーベットのようなになる

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 : (0532) 53-1360

E-mail : daiichiseika.kmdtmk@gmail.com