

「今がおいしい東三河の野菜・果物」

○野菜○

たけのこ、新たまねぎ、ふき
ブロッコリー、キャベツ、大根

○果物○

甘夏、スルガエレガント
アンコールオレンジ、章姫、紅ほっぺ



春らしさを感じられる、たけのこやふきなどの野菜や甘夏などの柑橘類が多く出荷されます。

「元気いっぱい！春の味覚 ～たけのこ～」 旬：3月～4月

春の季節感の演出に欠かすことの出来ない、**たけのこ**。数多くのうま味成分を含んだ春の味覚です。地方独特の品種も多くありますが、一般的には直径10～30cm前後、重さは1～3kgの**孟宗竹(もうそうちく)**が主流になっています。**鮮度が落ちやすい**ため、**買ったらすぐに下ゆでをすることが重要**です。下ゆでをした後は、皮をむいて水につけて保存します。保存の目安は3日間で、冷凍してしまうと風味がなくなり、歯ごたえも悪くなってしまうため、保存にはあまり向いていません。便秘の予防や改善につながるとされる**食物繊維**が豊富に含まれます。**余分なコレステロールを排出するのを助ける効果も期待**されています。さらに、食物繊維は胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える為、ダイエットにもオススメです。ナトリウムを排出し、**むくみの解消**や**高血圧予防**が期待できる**カリウム**や尿の合成を促進し、有害なアンモニアを体外に排出することで体液のバランスを整え、**疲労回復効果のあるアスパラギン酸**も含まれます。また、茹でたたけのこから出る白色の固まりは**アミノ酸**の一種である**チロシン**で**集中力アップ**や**ストレス解消効果**があると言われています。



【下ゆでの方法】穂先を斜めに切り、縦に一本切れ目を入れ、お湯に一握りの米ぬかと赤唐辛子を2本入れ、弱火で根元に竹串が通るくらいまで茹でます。冷めるまでゆで汁の中に置いておきます。

「渥美半島特産、甘酸っぱい ～甘夏～」 旬：3月～5月

田原市の甘夏栽培は昭和25年頃から渥美郡田原町（現：田原市）で始まり、昭和40年代に広がっていきました。他産地の甘夏が品目転換で消えゆく中で、現在も栽培が続けられています。現在、**JA愛知みなみ田原果樹部会**は3月から5月まで年間でおおよそ95tを、東三河地域を中心に出荷しています。**冬でも温暖な渥美半島の気候**を活かし、樹上で越冬させて出荷直前に収穫されています。このため、貯蔵甘夏と比べて糖度が高いことが特徴で、東三河地域では「**田原の甘夏**」として名が知られています。



甘夏(川野夏橙)と**紅甘夏**の2種類が出荷されていて、甘夏は果肉部分がしっかりとっていて果汁をたっぷり含んでいます。果肉の粒の一つ一つがプチプチとした食感があり歯ごたえがあります。味は酸味が強めですが、甘みもあり、全体にさっぱりとした味わいです。紅甘夏は果皮の色が甘夏に比べ少し紅色がかったような色になります。甘夏に比べると、若干甘味が強い味わいです。果実の大きさや皮の厚みなどは甘夏とほとんど差はありません。

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！

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 : (0532) 53-1360

E-mail : daichiseika.kmdtmk@gmail.com