

「今がおいしい東三河の野菜・果物」

○野菜○

きゅうり、なす、トマト
南瓜、冬瓜、黒瓜

○果物○

イチジク、巨峰、シャインマスカット
西瓜、アールスメロン、幸水梨



夏野菜や果物には、暑い夏を乗り切るのに必要な栄養素はもちろん、火照った体を冷やしてくれる作用もあります。

「形いろいろ、調理法もいろいろ! ~ズッキーニ~」 旬:6月~8月

西洋では一般的に使われている野菜で、使い勝手の良さからジワジワと需要が伸びてきているズッキーニ。ほのかに甘みがあり、クセのない味わいと独特の歯ごたえが特徴です。イボのないキュウリのような見た目をしていますがカボチャの一種であるペポカボチャの仲間です。花が咲いてから3~4日後の未成熟の実を食用としているため長期間の保存には向きません。ズッキーニは形を大きく分けると長細形と丸形に分けることができます。色は深緑、黄色、薄黄緑などに分かれます。形や色によって大きな味の差はありませんが料理によって使い分けることができます。長細形のものには切り方を工夫することで和洋中の様々な料理に使うことができます。丸形のものには中身をくり抜いて器のようにして肉詰めやオープン焼きなど形を生かした料理にするのがおすすめです。クセのない味わいなのでスープやみそ汁、天ぷら、炒め物、カレーやパスタのトッピングなど様々な家庭料理に使うことができます。



じっくりと加熱することで甘みが増して、味わい深くなります。オリーブ油などと相性がよく、油を使った調理をすることでカロテンの吸収率が高まり、免疫力アップや風邪の予防が期待できます。また、皮膚や粘膜を正常に保つビタミンB2も含まれていて美肌効果も期待されています。

「繊細で上品、夏にぴったりな果物 ~モモ~」 旬:7月~8月

柔らかな果肉とジューシーで優しい甘さが特徴的な贈答品としても使われることの多いモモ。夏にぴったりのと越しの良さで夏果物の主力品目となっています。モモはざっくりと分けると白桃系、黄桃系、蟠桃などに分けることができます。白桃系は果肉の色が白く果皮はピンク色。果汁が多く、果肉が柔らかくて甘みが強いものが多いです。主な品種に「白鳳」「川中島白桃」などがあります。黄桃系は果肉が黄色で果皮も黄色がかったものが多いです。果汁は少なめで、果肉もしっかりと締まり硬めの食感です。生食以外にシロップ漬けなどによく利用されます。主な品種は「黄金桃」「黄美娘(きみこ)」などです。蟠桃(ばんとう)は中国原産の桃で平たく扁平な形が特徴的です。果皮の色は紅色で甘く濃厚な味わいです。豊橋では「ちよひめ桃」「日川白鳳」「みさか白鳳」「勘助白桃」が主に栽培されていて、どれも白桃系に分類されます。モモは冷やしすぎてしまうと味が落ちてしまうため食べる2~3時間前に冷蔵庫に入れるようにするとよりおいしく食べることができます。



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