

## 「今がおいしい東三河の野菜・果物」

### ○野菜○

れんこん、紅はるか、里芋  
なす、ほうれん草、ねぎ etc

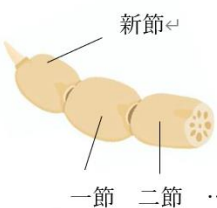
### ○果物○

ハウス次郎柿、早秋柿、西村早生柿  
極早生温州みかん、新高梨 etc

朝晩が冷え込むようになると、秋～冬にかけて旬を迎える青果物が多く出荷されるようになります。



## 「シャキシャキ?ホクホク? ~れんこん~」 旬：10月～2月



芽がついている節が**新節**と呼ばれ柔らかく水分が多い。新節に近い節から順に一節、二節…四節となります。数字が小さいほど**若い節**でみずみずしく**シャキシャキ**とした食感で数字の大きな**成熟した節**はでんぷん質や繊維質が多く**ホクホク**とした食感になります。白く仕上がり、柔らかな**新節**は**サラダ**や**酢の物**などに向き、**主節**と呼ばれる一節・二節は**煮物**、**揚げ物**、**金平**などに。そして**成節**と呼ばれる三節・四節は煮物やすり下ろして使う料理に使うのがおすすめです。

表面だけでなく穴の部分に泥が残ってしまいやすい為、ボウルなどに水を張ってれんこんを入れてふり洗いをすると落としやすいです。細かな部分は濡らしたキッチンペーパーなどで拭きます。皮は食べられますが、舌ざわりなど気になる際にはピーラーなどで薄くむきます。切った後に**酢水**につけて2～3分置くときれいな白色に仕上がります。また、**酢水につけた後に加熱**すると**シャキシャキ**とした食感になります。水にさらさずにじっくりと加熱すると**ホクホク**とした食感になります。切る際には、繊維を断ち切るように**横に切る**と**ホクホク**とした食感になり、繊維が長く残るように**縦に切る**と**シャキシャキ**としっかりとした歯ごたえのある食感になります。乱切りはどちらの特徴も合わせ持った切り方になります。薄切りにして水にさらすと**シャキシャキ**とした食感になり、薄切りにしたものを**素揚げ**すると**カリカリ**とした食感になります。また、すりおろしてから加熱すると、モチモチとした食感に仕上がります。



## 「甘く、とろける素朴な味わい ~いちじく~」 旬：7月～10月

いちじくは、出回っている8割を占めている**樹井ドーフィン**と呼ばれる品種や福岡県のブランドであるとよみつひめ、広島県尾道市で主に栽培されている**蓬萊柿**(ほうらいし)などが有名ですがその他にも様々な品種があります。



〈樹井ドーフィン〉

果実が大きく、果皮がしっかりとしている。甘みがしっかりとあるが、さっぱりとした後味。



〈パナーネ〉

フランス原産の白いちじく。糖度が高くねっとりとした濃厚な甘さ。



〈カドタ〉

イタリア原産の白いちじく。糖度が高く、甘みが強い。皮が薄く、丸ごと食べられる。



〈ピオレ・ソリエス〉

フランス原産の黒いちじく。少し小ぶりて、甘みが強くジャムのような食感。

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