

どうまい青果物だより

2022年11月号

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！

「今がおいしい東三河の野菜・果物」

○野菜○

ほうれん草、里芋、さつまいも、大根 etc

○果物○

次郎柿、富有柿、早生温州みかん etc



冬に旬を迎える根菜や葉物の出荷量が増えてきます。
柿やみかんといった果物の出荷量も増えてきます。

「ハイブリッドな食感のさつまいも?! ~紅あずま~」 旬：10月~2月

さつまいもは大きく「ホクホク系」と「ネっとり系」に分けることができます。関東を中心に人気のある品種の紅あずまはその中間型とも言えるホクホク感とネっとり感の両方を楽しむことができる品種です。また、繊維質が少なく、甘みが強いことも特徴です。皮の色は少し紫がかった濃い赤色で、果肉の色は鮮やかな黄色をしています。大きさも1本あたりが200~500gと大きめで見た目も良いことから様々な料理に使われています。さつまいもは主成分であるでんぷんが加熱されることによって糖質に変わることによって甘みが生まれます。この変化が起きる温度が約65℃前後とされています。75℃を超えると変化が起これにくくなってしまいます。ゆっくりと加熱することで、より甘みを引き出すことができます。茹でる際には水から、焼き芋にする際には弱火でじっくりと加熱をすることがおすすめです。



愛知県・ふるさとのお菓子「鬼まんじゅう」

鬼まんじゅうは愛知県で親しまれている和菓子のひとつです。戦中、戦後の食糧難の時代に、比較的手に入りやすかったさつまいもと小麦粉を使ってつくられ、米の代わりになる主食として広まりました。角切りにしたさつまいもがゴツゴツと見え、鬼のツノや金棒のように見えることからこの名前がついたとされています。地域によっては芋まんや芋まんじゅうなど様々な呼び名があります。今回は小麦粉ではなく上新粉(米粉)を使ったグルテンフリーのレシピを紹介します。



☆材料(10個分)☆



- ・さつまいも … 300g
- ・上新粉 … 90g
- ・片栗粉 … 10g
- ・ベーキングパウダー … 5g
- ・砂糖 … 40~50g
- ・塩 … 少々
- ・水 … 70~80ml

☆作り方☆

- ① さつまいもを1.5cm程度の角切りにして塩水に浸し、20分ほどアク抜きをする。
- ② アク抜きをしたさつまいもの水をしっかりと切り、砂糖と塩をまぶして混ぜ20~30分程度置く。
- ③ ②に①をふるいにかけて入れ、水を加えてへうで切るように混ぜる。
- ④ 10cm角に切ったキッチンペーパーなどに生地を乗せ蒸気の上上がった蒸し器に入れて中火で15分程度蒸す。

☆POINT☆

- ・紅あずまや鳴門金時などホクホクと仕上がる品種のさつまいもを使うのがオススメです。
- ・砂糖と塩をまぶすことでさつまいもから出る水分が生地の味になります。
- ・甘さ(砂糖)を控えめにしているので、さつまいも本来の甘さを味わうことができます。
- ・お好みで砂糖を黒糖に変えたり、抹茶を加えたりして味を変えるのも楽しいです。



作成 大一青果(株) 菰田 朋香



野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ
食生活アドバイザー2級・3級

漢方・薬膳検定、アレルギー対応食アドバイザー

TEL：(0532) 53-1160(代)

FAX：(0532) 53-1360

E-mail：daiichiseika.kmdtmk@gmail.com

大一青果(株)

ホームページ

