

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！

## 「七草の節句」

1月7日は七草の節句（人日：じんじつ）です。“季節の変わり目”となる日である節句の中で、公的な行事・祝日として定められている「五節句」のひとつです。日本では、伝統的に、季節の食材を使って節句を祝う文化があります。節句に食べられる料理は節供（せちく）と呼ばれ、節日（せちにち：節句の古い言い方）に食べ物を供養するという意味があるそうです。七草の節句では春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン))を使った七草粥を食べます。

七草粥は1年の無病息災、招福を祈願する風習として食べられています。正月料理で疲れた胃を休め、平常の食生活に戻す区切りとして考えられ、野菜の乏しかった冬場に栄養素を補う役割を担っていたとされています。

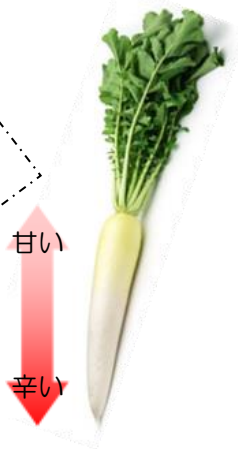


## 「余すところなく堪能！ ～ダイコン～」 旬：12月～3月

### 〈おいしいもの見分け方〉

- ・葉の色が鮮やかでみずみずしく、茎がピンと放射線状に広がっているもの。
  - ・葉が切られている場合、切り口がみずみずしく、新しい葉が生えてきていないもの。
  - ・皮の表面にハリとツヤがあり、ずっしりと重みのあるもの。
  - ・ひげ根の穴が浅く、均一な幅でまっすぐに並んでいるもの。
  - ・先端に黒ずみやヒビの無いもの
  - ・カットされている場合、断面がみずみずしくスカスカとしていないもの。
- ※カットされているものを購入する際は、用途によって部分を選ぶのがおすすめです。

- ・葉→緑黄色野菜、細かく刻んでふりかけや炒め物に。根と一緒にみそ汁に。
- ・頭→甘みが強くかたい大根おろしやサラダなどに、生で。
- ・中央→みずみずしくやわらかいふろふき大根やおでんなど、煮て。
- ・先端→辛みが強く筋が多いみそ汁の具や漬け物に。おろして薬味に。
- ・皮→食物繊維・ビタミンCが豊富千切りにしてきんぴらや漬け物に。



### 豊橋が誇る、可愛いダイコン“ラディッシュ”

丸い形からカブとされていてしまいがちですが、別名ははつか二十日大根。小さくてもれっきとしたダイコンです。

## 「実は種類が豊富?! ～温州ミカン～」 旬：9～3月

一般的に“ミカン”と呼ばれることの多い、温州ミカン。三ヶ日みかん（静岡県）や蒲郡みかん（愛知県）のように産地名をつけた登録商標で販売されているものが多くあります。日本での栽培の歴史は古く、江戸時代から栽培されていたと言われています。皮を手で剥くことができ、種もなく食べやすいことから日本の冬の代表的な果物になりました。見た目は大きく変わりませんが、温州ミカンの品種は100種類以上あるとされています。それらは、生育期間や収穫時期によって大きく4種類に分けられています。9～10月頃に出回る、**極早生**（ごくわせ）。青ミカンとも呼ばれ、酸味が強く、薄皮（じょうのう膜）が薄く食べやすいです。10月下旬～12月頃に出回る、**早生**（わせ）。甘味と酸味のバランスが良く風味が豊かです。11月下旬～12月下旬に出回る、**中生**（なかくて）。酸味が少なく甘味が強めで日持ちが良いです。12月下旬～3月頃にかけて出回る**晩生**（おくて）。1ヶ月程度貯蔵されてから出荷されるものもあり、糖度が高く、濃厚な甘さとほどよい酸味でコクがあります。静岡県などでなじみのある**青島みかん**も晩生的一种です。スーパーなどの表示で見かける**ハウスミカン**は温室で栽培されているミカンの総称です。甘味が強く、やや小ぶりで食べやすいのが特徴です。

