

Newsletter

Vol.294 2019.7.22



太陽を感じるお野菜！

株式会社持丸食品
東京都大田区仲池上 2-27-3
TEL : 03-3755-3101
FAX : 03-3755-3105

飾り用 ほおずき(静岡)

日本の夏を彩るものは様々ありますが、夏のほおずき市に代表されるようにこの時期のほおずきは季節感と郷愁をさそいます。朱色の美しい色合いが夏のお料理の背景として効果大です。



つるむらさきの花(徳島)

緑や紫の茎からほんのり白とピンクのぼかしの入った小さい玉状の花が可愛らしく、少し先が開く程度でほとんどその形のまま花弁が全開することはありません。の花は茎も花も全部食べられるので、てんぷらやあえ物、そしてスープの浮き実などにもぷちとした食感とともに面白い使い方もできるようです。

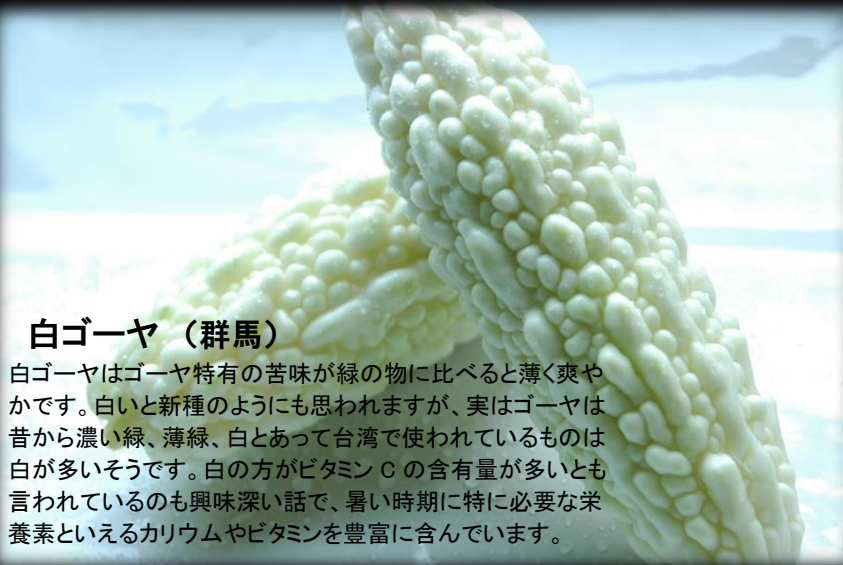
かぐら南蛮(新潟)

毎年、このごつごつとしたピーマンのような姿が市場にあらわれると、夏を感じます。新潟県南魚沼を代表する伝統野菜。ピリッとした品の良い辛味が口に広がる人気の食材です。



白ゴーヤ(群馬)

白ゴーヤはゴーヤ特有の苦味が緑の物に比べると薄く爽やかです。白いと新種のようにも思われますが、実はゴーヤは昔から濃い緑、薄緑、白とあって台湾で使われているものは白が多いそうです。白の方がビタミンCの含有量が多いとも言われているのも興味深い話で、暑い時期に特に必要な栄養素といえるカリウムやビタミンを豊富に含んでいます。



モロヘイヤ(静岡)

すっかり日本でもおなじみとなったモロヘイヤ、豊富な栄養に恵まれた夏の健康野菜です。エジプトではスープにしてよく飲まれており、弱った胃や粘膜を助け、かのクレオパトラも美容の為、好んでとっていた食材といわれています。

