

# Newsletter

Vol.339 2020.6.22



梅雨も吹き飛ばす！生き生き野菜

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

## 丸オクラ（沖縄）

柔らかい口当たりであまり固さを感じません。香りもソフトですっきりとした後味です。粘り気が強くてほんのり甘味もあり、生食で食べやすい種類です。

## 赤オクラ（沖縄）

加熱すると色が緑色になってしまいます。赤い色をそのまま楽しむには塩などで洗い産毛を落として生でお使い下さい。ゼリー寄せやテリーヌにも鮮やか。

## 金時草（石川）

加賀野菜として知られている。葉の表は緑、裏は紫色の面白い出で立ちの金時草(きんじそう)。独特の風味があり、ゆでるとぬめり(粘り)がでます。ビタミン A、鉄分、カルシウムを含む夏の健康野菜。しぼり汁の色が美しいので、それを利用したスイーツもあるようです。

## 加賀太胡瓜（石川）

加賀の伝統野菜。1本の重さが600~800gもあります。普通のきゅうり5本分の量があり、別名をジャンボきゅうりともいいます。その味わいは原種のきゅうりに近く、水分量が95%もあるためジューシーでシャリシャリとした食感とほんのりある甘みと風味が秀逸で、今では加賀の伝統野菜として知られた存在となっています。

## 賀茂なす（京都）

肉質がしまり、歯ごたえがよく、甘みのある美味しい茄子です。「京の伝統野菜」としてもおなじみの賀茂なすは京都の北区上賀茂で古くから作られてきた丸なすの一種です。

