

Newsletter

Vol.473 2023.4.24

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

※お見積りは、弊社担当者へ
直接お問い合わせください。

From this week's "Concierge"



赤みず（山形 秋田）

綺麗な水のある沢に沿って自生している「赤みず」は、日本でも沖縄以外で広く分布しており、古くから親しまれてきた山菜です。赤い軸なので「赤みず」、ほかに「みず」「みずな」「ウワバミソウ」ともいわれています。近年になって成分分析により、ビタミンCが豊富に含まれていることが分かり、それは熱を加えても壊れないそうです。この「赤みず」も赤い茎ながら熱が入ると緑色にかかります。塩水2%で下茹でて使用します。癖がなく、シャキシャキとした食感は様々に調理ができ、肉巻き、パテの色味野菜、ピクルスとしても面白いでしょう。

黒皮南瓜（宮崎）

「黒皮かぼちゃ」「日向かぼちゃ」とも呼ばれる一見黒く武骨な様相の黒いカボチャ。日本かぼちゃを代表する品種の一つともいわれています。京都の料亭でも古くからその独特な品の良い味わいと滑らかさで、常に持てはやされてきた高級食材でもあります

初夏の勢いも感じて

坊っちゃんかぼちゃ(熊本)

可愛い大きさの坊っちゃんかぼちゃ。タンパク質、βカロチン、糖質が一般的なかぼちゃに比べて約3~4倍も含まれています。食味は普通のかぼちゃに比べてホクホクで甘いのが特徴です。

じゅんさい（秋田）

ツルンとした喉ごしがたまらないじゅんさい。これからの季節は椀種にスープに冷やしてスッキリと。見た目のゼリーのような涼しげな容姿と独特の歯ごたえが特徴の食材です。

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。



バターナッツスクワッシュ（オーストラリア ニュージーランド）

瓢箪型の南瓜。スープなどにするとその滑らかさが秀逸のスクワッシュ。実の色もオレンジ色で、色味を生かしても面白い素材です。ブラウンシュガーとの相性も良いのでグリルにして付け合わせや、色も濃いので甘く煮てスイーツのトッピングにも面白い。

