

# Newsletter

Vol.497 2023.10.23

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。

風が冷たくなる頃

From this week's "Concierge"

## しんとり菜（東京）

今では「江戸・東京野菜」として注目を集める存在となってきました。かなり昔から、東京近辺の農家で栽培されていたようですが、白菜や山東菜の若いところを抜き取り、外葉を剥き取って若く柔らかい芯のみを食べる、かなり贅沢で高級な野菜なのです。いかにも柔らかそうな、鮮やかな若葉色の葉。細くしなやかな白い茎には、上品で繊細な食材感を感じます。

## 江戸菜（千葉）

小松菜を大きいサイズに品種改良した且千花農園の江戸菜は、漬菜としてだけでなく、様々なお料理に大活躍します。立派な姿からは想像できない、柔らかさと香りもよい非常に美味しい青菜です。

## 山東菜（埼玉 茨城 他）

中国の山東省から入ってきた「山東菜」は葉が中心部しか結球しない半結球性の白菜で、明治 8 年ごろに導入され東京や埼玉の葉物農家で盛んに栽培され始めました。当初は日本でも大型の山東菜が栽培されていました。現在では「山東菜」は少しスタイリッシュに、葉柄は白色、葉身は淡黄緑色でやわらかい品種となり、癖がなく、扱いやすく、どんなアレンジも可能です。今や生産者も生産量も少なくなりつつある「山東菜」、しかしシャキシャキとしたサラダや、煮物、炒め物、和え物、特にこれからの季節は、クリーム煮や煮込み、スープなどなど温かいメニューにも手軽に加えることができます。

## 海老芋（静岡）

海老芋は、栽培する際に土寄せを行うためにこのような形状になるといわれ、とても手間がかかる事、そしてその分味が優れていることもあり高級品として扱われています。ホクホクとしてねっとり滑らかな食感もあります。

## 京芋（宮崎）

日本一大きな里芋として、「たけのこ芋」「京芋」「台湾芋」などと呼ばれています。食味に癖は無く、里芋類の中では珍しくほっこりとしていて粉質ででんぷん質が多い事が特色、煮る、揚げる、蒸す、焼くなど様々な調理法に向いています。

## 芽キャベツ（ベルギー）

メキャベツは一般的なキャベツに比べ、ほとんどの栄養成分がバランスよく含まれています。ビタミンCは普通のキャベツの約 4 倍！美容にも健康にも風邪予防にもよい芽キャベツは、暖かいメニューには無くてはならない存在です。

## 輸入グリーンアスパラ

（オーストラリア ニュージーランド）

丁度日本でのシーズンが終わるころにこれから旬を迎えるオーストラリア、ニュージーランド産のグリーンアスパラが到着いたします。立派なボディに美味しさが詰まっています。