今月のおすすめ

夏に合うちょっぴりクセのある野菜を集めました♪

今が旬の夏野菜はおいしいだけでなく、暑い季節に身体が必要とする栄養素が豊富に含まれています。夏野菜は夏の身体にぴったりなんです！！！

焙煎キヌア　北海道

もともとは南米アンデス地方で栽培されていた穀物。豊富な栄養素から「穀物の母」とも呼ばれ、世界的な宇宙機関が注目したことにより話題に。キヌアはタンパク質に加え、ミネラル類、食物繊維を含むため健康はもとより美容やダイエットにも取り入れられています。焙煎しているので茹でることなく、そのまま食べることができるキヌアです！

種ごと食べれる極小種すいか（ピノ・ガール）　神奈川

種なしは実が割れてうまく育たないことから「食べるときに種を出さなくていいこと」へと発想を転換し開発をスタートさせました。16年もの歳月をかけ2019年に完成したのが、美味しくて割れにくい種が小さいピノ・ガール。種の大きさは普通サイズの４分の１で種ごと食べられます！果肉はシャリシャリ感と甘みがあります。

三浦のこだわり南瓜　神奈川

三浦ブランド

三浦市は、三方が海に囲まれ、冬暖かく夏涼しいという自然条件に恵まれた神奈川県を代表する農業産地です。通常収穫より10～15日かけて畑で十分に完熟させ、特産ブランド「三浦こだわりカボチャ」として出荷しています。完熟すると栗のようにホクホク感があり、甘味があるのが一番の特徴。独自開発の有機質肥料（ぼかし堆肥）で育てているので、味はもちろん果皮・果肉の色もよく、甘みと旨みがギッシリ詰まっていて、カロチン含有量も高いカボチャです。

煮物・天ぷら・サラダ・グラタン・スイーツ

金糸瓜（そうめん南瓜）　岡山

中能登地域で昔から好んで食べられ「報恩講」などの仏事料理として自然と調和した暮らしが根付いています。金糸瓜は、その名の通り加熱すると糸状にほぐれることが特徴。クセがなく、シャキシャキとした食感が楽しい。

クセがなくいろんなジャンルの料理で使うことができるので、さまざまな味付けで食感を楽しんでみてください。

下処理
1.輪切りにする　2.ワタを取り除く
3.鍋にたっぷりの水と塩（適量）を入れて10分ほど茹でたら、ほぐれるかどうか竹串を刺してみる。（少し抵抗があっても串が通るようならOK）
4.水をはったボウルに入れて、そうめんかぼちゃをほぐす。

天ぷら・サラダ・そうめん・酢みそ和え

低カロリー

神楽南蛮　新潟

辛っ

ピーマンよりも一回り小さくコロッと太った唐辛子です。表面がしわのよったゴツゴツとした形をしており、その形が神楽面に似ていることから「かぐら」の名がついたと言われています。
戦国時代の頃に日本に渡来し、山古志では昔から自家用野菜として栽培されてきました。特に辛いのは実の内側の種とその周囲の白い綿の部分です。個体差もありますが、抗酸化成分の量を示す数値がトマトなど比べて１０倍程度も多いことがわかっているので健康にも良い！

神楽醤油
かぐら南蛮　１７０ｇ　※みじん切り
かつお節　１０ｇ　出し昆布　２ｇ　濃口醤油　５００ｇ
1.神楽南蛮をみじん切りにする（辛くしたい場合、種・白い部分も）
2.清潔な瓶に、１とかつお節、だし昆布、濃口醤油を入れ密封。
3.２～３日冷蔵庫で寝かせれば完成です。
★冷奴、湯豆腐、刺身醤油、チャーハンなどに

神楽醤油、味噌詰めグリル焼き

京まんじゅう　大阪

京都の種苗メーカーである丸種が育成、形がまんじゅうのように片扁平な形なので「京まんじゅう」と名付けられました。てっぺんには星型のヘタがペタッとくっついていて、かわいい外観をしています。ずっしりと丸々とした丸なすの 果肉は白色で、肉質は緻密で皮も柔らかく、炒め物などに長所を発揮します。

バター焼きなどに最適で、煮物、田楽、炒め物と幅広い調理に使えます。 形を生かした調理方法でご利用ください。

食べ比べてみてね!!

シンプルに塩コショウで味付けしたバター焼き！！

ハーブ　福岡

【ツボクサ】
日本のミツバに似た味のハーブです。汁物の具として使われる他、傷を治す/体調を整えるなどの効能が期待されスムージーとして親しまれています。

【カレーリーフ】
主にスパイスカレーに使われる、生スパイスです。加熱すると強烈なスパイスの香りを放ちます。

【ハイゴショウ】
ミンチにした肉をこの葉で巻くベトナム料理「ボー・ラロット」、やハーブ/スパイスを包んで食べるタイ料理の「ミャンカム」が有名です。

大茄子　新潟

浅漬け、蒸し焼き、アヒージョ

新潟名産の中着型の茄子。昭和の初め、中蒲原郡十全村(現在の村松町)の農家が、泉州水なすの系統の種子を購入して自家栽培していたものが他地域に広がったことが、名前の由来と言われています。

皮は濃紺で薄く、しまった肉質ながらやわらかく、ほのかな甘さが特徴。 煮ても炒めても楽しめますが、とりわけ浅漬けにすると、色鮮かにしっとりとやわらかく仕上がります。 爽やかでほんのり甘いおいしさは、新潟の夏の食卓の涼を演出する一品となっています

食用サボテン　愛知

食べられる!

過酷な状況下でも育つサボテンは、平成29年(2017年)にFAO(国際連合食糧農業機関)が「ウチワサボテンが食料安全保障にとって重要な作物であり、食糧危機を救う作物になりうる」と発表するなど、世界の食糧難を救うサスティナブルな食材としても注目を集めています。サボテンは野菜と果物の栄養素を併せ持つ万能食材で、ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富で、抗酸化作用もある健康野菜です。

下処理
1.最初によく洗浄し、たわしなどで擦ってトゲを取る。
2.側面を一周ピーラーで削ぐ。
※表面の黒っぽい点が「棘座」と言ってトゲが出てくるところ。ここを削ぐようにピーラーで荒く剥く。
3.細切りやブロックなど、使いたい形に合わせてカットする。

カルシウムを摂取には生食がおすすめ！サラダ・肉巻き・スープに

フィンガーライム

和食や洋食、どんなジャンルの料理にも。いろいろな料理・ドリンク・アイスのトッピングに

珍フルーツ

高知

キャビアライムとも呼ばれるオーストラリア原産の、不思議で希少な高級柑橘。

フィンガーライムは古来よりオーストラリアの先住民、アボリジニに食されてきたパワーフードです。その名の通り手の指サイズの果実で、割ってみると中からプチプチとした食感の果肉が溢れてきます。常温保存やビニール袋に入れて冷蔵保存のほか、ジッパー付保存袋に入れて冷凍することで長期保存が可能です。

スナックパプリカ　神奈川

少し小さめでスナックのように食べられる糖度が高く甘いパプリカ。種も少ないため調理しやすく、食べきりサイズで無駄がありません。

サラダ・素焼き・マリネ

シーアスパラガス　福岡

シーアスパラガスは塩気があるのが特徴。沿岸の塩分を含んだ土壌で育つため、シーアスパラガス自体にも塩分が含まれています。食感はやわらかく、シャキシャキとしています。塩気が強いので沸騰したお湯で軽くゆでてから、水にさらして塩抜きをすると食べやすくなります。

軽くゆでて塩抜きして食べる

有機バナナ　沖縄

まだまだ国内では生産者が少ないため希少な国産バナナです。沖縄県は高温多湿な気候で、バナナ栽培に向いており、年中収穫が可能。発酵技術開発などを手掛けるアクト社では菌根菌を活用した農業技術を持つ。これを使用しグレイスファームと共同でオーガニックなバナナを栽培しています。菌根菌を使用して栽培した農産物はえぐみが少ない味わいが特徴で「清麗」という名でブランド化しています。グレイスファームのオーガニックバナナは少しミドリが、食べごろ。

※画像はイメージです