

# どうまい青果物だより

2024年4月号

どうまい青果物だよりは、“東三河”の農産物を中心に様々な野菜・果物の“美味しい”を発信します！旬の青果物、オススメの食べ方や食べ合わせなど野菜ソムリエならではの視点で魅力をお伝えします！

## 「4月 青果に関わる記念日」

8日 ベビーリーフ記念日

幼葉（よ(4)うば(8)）の語呂合わせ

9日 食と野菜ソムリエの日

し(4)よく(く)の語呂合わせ

よいPマンの日

よ(4)いP(9)マンの語呂合わせ

10日 愛知新たまねぎの日

よ(4)い(1)たまねぎ(0の形)の語呂合わせ

10日 よいトマトの日

よ(4)いト(10)マトの語呂合わせ

12日 豊橋「つまもの」の日

よ(4)い(1)つ(2)まもの語呂合わせ

17日 なすび記念日

よ(4)い(1)な(7)すの語呂合わせ

19日 良いきゅうりの日

よ(4)い(1)きゅう(9)りの語呂合わせ



## 「“つまもの”の一大産地、豊橋」

### 〈大葉〉

大葉の生産量は、2022年時点で全国の約55%が愛知県です。このうち約27~8%の生産量を豊橋市が誇っています。ビタミンやミネラルが豊富な和のハーブの代表格です。

### 〈花穂、穂じそ〉

5000年以上前から食べられていたとされ、栄養成分も豊富です。

花穂はしその花が6~7割開いたもの、穂じそはしその花が成長し、成熟した実を食べます。

### 〈小菊〉

鮮やかな黄色が料理に彩りを添えてくれます。上品な風味で栄養価も高い品種の食用菊です。

食べる際にはヘタの部分をつまんで押し、花びらだけを使います。加熱しても黄色が残ります。

### 〈菊葉〉

豊橋市が全国で唯一の生産地です。苦味のある味わいが、料理のうま味を引き出し、味を引き締めてくれます。熱を加えても緑の鮮やかさが失われにくいのも特徴です。



## 「食卓に彩りを ~エディブルフラワー~」

エディブルフラワーは食べられる(edible)花(flower)、食用の花のことを指します。豊橋市はエディブルフラワーの生産量日本一で、全国シェアの約90%を占めています。園芸用として売られている花と品種は同じものですが食べることを前提として、減農薬などにこだわり、野菜の様に大切に栽培されています。季節ごとに花の種類が変わっていくため、春にはプリムラ(桜草)やピオラ、夏にはトレニア(夏スミレ)など時期によって様々な花を楽しむことができます。1年を通じて30種類以上が出荷され、新しい品種も年々増えています。飾りのように思われがちですが、実は栄養価も野菜に引け劣らず、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれています。レタスに近い味と花ならではの柔らかな食感、ほのかな花の香りを感じることができます。花の種類によっては酸味があったり、シャキシャキとした食感だったり、と味わいの変化します。



写真 左:エディブルを使った生春巻き  
右:エディブルを使ったムース

作成 大一青果(株) 菟田 朋香  
野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ  
食生活アドバイザー2級・3級  
薬膳インストラクター  
アレルギー対応食アドバイザー

大一青果(株)  
ホームページ



卸売市場  
Instagram



直営の店  
Instagram

