

どうまい青果物だより

2024年6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！

「6月 青果に関わる記念日」

6日 **らっきょうの日**



6月がらっきょうの旬であり、数字の「6」がらっきょうの姿に似ていることなどから

山形さくらんぼの日

数字の「6」がさくらんぼのシルエットに見え、6月に収穫の最盛期を迎えることから

11日 **梅の日**

室町時代に梅が献上されたという故事の日付にちなんで



13日 **いいみょうがの日**



6月がみょうがの旬であることと、「いい(1)み(3)ょうが」の語呂合わせ

14日 **へきなん赤しその日**



需要期が6月頃であることと、「いい(1)し(4)そ」の語呂合わせ

15日 **生姜の日**



奈良時代から神様へのお供え物として献じられてきた生姜の感謝祭にちなんで

「美味しく加工して健康に “梅” 」

原産地である中国から奈良時代に観賞用として伝わってきました。鎌倉時代には薬として用いられた記録が残っています。「梅はその日の難逃れ」と言うことわざもあり薬効の高い食べ物として重宝されてきました。疲労回復や殺菌効果があるとされるクエン酸やリンゴ酸などが豊富に含まれています。梅の加工品の王道である“梅干し”は江戸時代に日本で考案されたと言われています。梅干しを作る際には、しっかりと熟して黄色くなった梅を使うのがオススメです。やわらかな食感に仕上がります。真っ青な未熟な梅は梅酒や梅シロップ(梅ジュース)を作るのにオススメです。さっぱりとした味わいに仕上がります。青梅はアルコールや砂糖などに漬けたり、加熱したりして必ず加工してから食べるようにしましょう。青梅の種には有毒な成分(アミグダリン)が含まれ、食中毒を起こしてしまふ可能性があります。



「かんたん♪梅シロップ」

《 材料：約 1.5L 分 》

- ・梅 …… 1 kg
- ・氷砂糖 …… 1 kg
- ・酢 …… 150ml

《 用意するもの 》

- ・果実酒びん 4L 用
- ・竹串
- ・食品用アルコール
- ・保存用袋

《 手順 》

- ① 梅のヘタを竹串などを使って取り、水洗いをした後水気をしっかりと取ってから保存用袋に入れて一晩冷凍する
- ② 食品用アルコールを使って果実酒びんを消毒する
- ③ 1番上が氷砂糖になるように、梅と氷砂糖を敷き詰めるように交互にびんの中に入れ最後に酢を回し入れる
- ④ 酢が全体に行き渡るようにびんを回転させる
- ⑤ 1日に数回びんを回すようにして冷暗所で10日～2週間程度置き、氷砂糖が溶けきったら梅を取り出す

※完成したシロップは冷蔵庫で1～2ヶ月保存可能です



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

