

Newsletter

Vol.576 2025.6.30

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。

涼やかな風を

From this week's "Concierge"

白ゴーヤ（茨城）

白ゴーヤはゴーヤ特有の苦味が緑の物に比べると薄く爽やかです。白いと新種のようにも思われますが、実はゴーヤは昔から濃い緑、薄緑、白とあって台湾で使われているものは白が多いそうです。白の方がビタミンCの含有量が多いとも言われているのも興味深い話で、暑い時期に特に必要な栄養素といえるカリウムやビタミンを豊富に含んでいます。



緑茄子（群馬）

皮が硬めですが加熱すると果肉がトロツと柔らかくなります。揚げ物や、グリル、スープやグラタンにも。

三方原馬鈴薯 ミカタハラジャガイモ（静岡）

ジャガイモの生産では歴史のある静岡・浜松の三方原が産地です。徹底した品質管理でブランド化もされています。通常の男爵イモに比べて肌の凹凸があまりありません。きめが細かい肉質とデンプンが豊富でホクホクとした食感とほのかな甘みが特徴です。



秋田のサーベルインゲン

細く美しいインゲンです。長さは11~12cm、細さは幅が6~8mmほどの大きさは、カットしなくともお皿の上でも美しい青味野菜として重宝します。柔らかく、ほのかな甘みも感じられ、きれいなグリーンですので、サラダに添えたり、ゼリー寄せや、野菜ミックスの素材としても印象的です。



ジュンサイ「蓴菜」(S)500g パック（秋田）

"Junsai" Water Shield

日本においては「古事記」「日本書紀」「万葉集」にも掲載されている古くから食されている食材です。世界中で自生していますが食用としているのは僅か中国と日本のみ。ツルンとした独特の食感を楽しむ食材です。秋田県の郷土食としても愛されています。季節限定で国産品は出回る量も多くないために、高級食材として扱われています。和食では涼味を添える食材として必ずと言ってよいほど登場し、心地よい喉越しの良さを楽しみます。その上「蓴菜(じゅんさい)」が元々纏っているゼリー質がキラキラと光を反射しながら椀物などに浮かぶ姿は見るだけでも清涼感たっぷり。ぜひ、季節を楽しむ食材として洋食においても冷製スープやアムユーズ、魚貝のトッピングなどにもお試しくださいませ。



白茄子（愛知）

火を入れるとトロツとして、柔らかくなります。その滑らかさを利用して、肉料理や魚料理のソースにしても味わい深い。夏野菜用のディップソースとしても、和風、洋風と楽しめそう、



金糸瓜（岡山）

日本では、またの名を「そうめんかぼちゃ」茹でると果肉の繊維がまるでそうめんの様な細長い麺の様にほどけます。レモンイエローの色合い、見た目のインパクト、シャリシャリした食感は初夏や夏にも爽やかさを添えます。和食の酢の物や和え物、サラダはもとより、洋食にも。もともと海外では人気の食材、「スパゲッティスクワッシュ」とも呼ばれます。ジャンルを問わず大活躍。清涼感があり、菜食、ビーガン用の麺の代用として使用されることも。

