

★今週のおすすめ1番 くだもの

●いちご (分類:バラ科オランダイチゴ属)



ココがおすすめ

いちごの名産地、栃木県・埼玉県産を中心に、おいしいいちごが続々入荷中です。

一番のおすすめは、最も生産量が多く人気が高い、「とちおとめ」です。「とよのか」と「女峰」を掛け合わせ、さらに「栃の峰」の交配によって生まれ、現在は、いちごの代表的な品種になりました。酸味が少なく甘みが強いことが、とちおとめの特徴です。

おすすめの食べ方

そのまま食べるには、ヘタをつけたまま手早く洗うのがポイント。ヘタを取ってから洗うと水っぽくなります。また水にさらしすぎると、いちごの豊富なビタミンCが逃げてしまいますので、サッと洗って食べてください。

また、牛乳+砂糖、ヨーグルト、コンデンスミルクをかけて召し上がるのもおいしくいただけます。このような食べ方は、おいしさだけではなく、栄養学的にもとても相性が良い組み合わせです。砂糖は壊れやすいビタミンCを保護する働きをします。さらに乳製品に含まれるカルシウムとのマッチングで、栄養価の高いデザートとなります。まさに理にかなった食べ方なのです。さっそく今夜のデザートにいかがでしょうか？

★今週のおすすめ1番 やさい

●スナップえんどう (分類:マメ科エンドウ属)



ココがおすすめ

鹿児島県から春を告げる野菜「スナップえんどう」が入荷しました。サラダや炒め物・天ぷらなどでさやごとお召し上がりください。甘みがあり、ポリっとした食感をお楽しみください。

スナップえんどうの栄養は

ビタミンC、ビタミンB1・B2、カロテン、食物繊維、カリウム、鉄分を含んでいます。

どんな料理用途があるの？

- ①生の状態でスジを取って、サットゆでます。ゆで時間は1分から1分半くらいです。
- ②サラダ・・・サットゆでてマヨネーズやドレッシングで！
- ③炒め物・・・下ゆでて、バターしょうゆ炒めや玉子と豚肉との炒め物、ガーリック炒めが美味！
- ④天ぷら・・・スジを取って下ゆでしないで、衣をつけて揚げます。サクサクしてとても美味！

簡単なスジの取り方

「つまようじ」でヘタの部分やさし、上に持ち上げるとスジも一緒に持ち上がります。そのまま反対側のスジを取り、カンタンに両側のスジがきれいに取れます。

★「コープのいちご」種類いろいろ

●「とちおとめ」

栃木県生まれの関東圏の主力品種です。品種登録は1996年、誕生から20年以上経過している、長年にわたって人気の高い品種です。甘味と酸味のバランスが良く、適度な締りと果汁が人気。全国でも栽培され現在最も多く栽培されているいちごです。

●「やよいひめ」

2005年に群馬県で品種登録された、比較的新しい品種です。平均して大きな粒と薄紅色が特徴です。果肉はしっかりしていて、中まで薄い赤色で染まっています。コープでは「コープぐんま」と「ミニコープ」で主に取り扱っています。

●「ゆめのか」

愛知県で登録された品種です。果皮が比較的硬く、糖度も高いため近年人気のある品種です。現在の主な生産地は長崎県で、「さちのか」から「ゆめのか」へと年々栽培の切り替えが増えています。

●「あまおう」

福岡県で登録された品種です。「とよのか」に代わる品種として作られ、その名前は「あまい」「まるい」「おおきい」「うまい」の頭文字が由来です。

●「きらび香」

静岡県で開発された新しい品種です。見た目、食味とも良く、今後急速に生産量が増えると思われています。