

スイコーン

【玉蜀黍】

千葉のとうもろこしは6月上旬～8月上旬が収穫の最盛期です。

用途●ゆでる、蒸す、焼くなどしてそのまま食べるほか、スープやかき揚げ、炒め物、あえ物などに使います。
おもな成分●食物繊維が豊富で、便秘に有効。カリウムを多く含み、過剰な塩分を体外に排出する作用があります。

美味しいスイートコーンの選び方

- 鮮度、収穫適期が、選ぶ際のポイントになります。
- 【鮮度で選ぶ】
- ◎剥いたものより皮のついているもの
- ◎皮がみずみずしく、先端の旗葉がピンとしているもの
- ◎皮の緑色が濃く、毛は褐色かまたは黒褐色のもの

【収穫適期で選ぶ】

- ◎完熟するちよつと前が適期
- ◎皮の先端を軽く握ってみて、先端まではち切れそうにふくらんでいるもの

先端のふくらみが少ないものは未熟な可能性があり、取り遅れは粒の皮が硬くなりパサパサで甘さも落ちていきます。

上手な保存方法

最も鮮度低下が激しい野菜の一つです。収穫後の成分変化が激しいので、早く食べるのがおすすめです。入手したら直ぐゆでたり、焼いたりする処理をしましょう。食べきれない場合はゆでたものを冷凍しておくも重宝します。保存する場合は切り口を水につけるか、新聞紙に水を含ませてしっかりとくるみ冷蔵庫の野菜室で保存します。



むいていないもので皮の色が濃緑色

皮がみずみずしい先端がびんとしている

毛は褐色か黒褐色

コラム

スイートコーン小辞典

とうもろこしの花は、ススキの穂状に茎の先端につくのが雄花で、実の頭にある絹糸がついたものが雌花です。茎の先端の雄花から出た花粉が風でめしべ(絹糸)の先について実を結びます。正常に受粉すれば絹糸の数だけ実が付きます。とうもろこしには、キセニアという現象があり、花粉の影響が直ぐ現れます。イエロー系、ホワイト系、ハイカラー系をそれぞれ本来の特性どおりに栽培するためには他の花粉の飛び込みを防がなければなりません。風向き、他品種との隔離の距離等に注意が必要です。

すいか

【西瓜】

千葉県は全国第2位の作付面積、産出額を誇る、すいかの大産地です。5月の中旬頃から7月の中旬頃に多く出荷されます。

用途●すいかは何と云ってもがぶりと食べるのが一番です。
おもな成分●カリウムとアミノ酸の一種シトルリンを含む。どちらも利尿作用があり、すいかは昔から腎臓病に良いといわれてきました。また、すいかに含まれるリコペンは、老化の元凶、活性酸素を抑える働きが知られています。

美味しいすいかの選び方

【外観で見分けるポイント】

- ◎おいしいすいかの外観には、次のような特徴があります。
- ◎軸の切り口が新鮮なもの
- ◎大玉、やや腰高で、持つとずしりと重く感じるもの
- ◎表面の縞模様がかつきりし、緑の部分が少し盛り上がっているもの
- ◎おしりの花落ちの部分が少しへこんで、小さいもの

【カットすいかを色で見分けるポイント】

- ◎カットすいかは果肉の色で見分けます。
- ◎果肉の色が鮮やかで、種が黒々としたもの
- ◎果肉の赤と皮の白い部分の境がはっきりして、皮の薄いもの
- 【糖度表示で見分けろ】
- すいかは糖度表示をおこなって販売されている場合があります。
- ◎10度…普通の甘さです
- ◎11度…甘みがありおいしく感じます
- ◎12度以上…甘さを強く感じ、大変おいしいすいかです。



カットすいかは果肉の色で美味しいか見分けましょう



軸の切り口が新鮮

大玉、腰高で持つとずしり重い

縞模様がかつきりしていて緑の部分が少し盛り上がっている

おしりの部分が少しへこんでいる

コラム

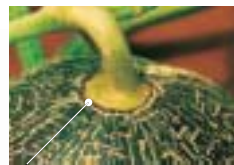
おいしく食べるヒント

すいかの食べ頃の温度は15℃くらいで、冷やしすぎは禁物です。食べる3時間前くらいに切ってラップで包み、冷蔵庫の野菜室で冷やすとちょうど適温になります。すいか1玉の中で、一番甘いところは、中央部、真中です。甘い中央部、真中が皆にいきわたるように切りましょう。

メロン

【めろん】

千葉のメロンはほぼ一年中出荷されていますが、ハウスメロンは主に6月中旬頃～7月下旬に多く出回ります。



リングがまわっている



持ってみてずっしり重い

ネットが均一に張っている

※写真はアムスメロン

用途 ● デザートとしてはもちろん、ケーキのトッピングやシャーベットなどに使われます。摘果した効果でおいしい漬け物ができます。
おもな成分 ● 果糖、ショ糖、ブドウ糖などの糖質は、吸収が早いので即効性のエネルギーに。カリウムは利尿作用が期待されます。

美味しいメロンの選び方

- ◎ 大きめの果実で、持ってみてずっしりと重いもの
- ◎ ネットの発生する品種ではネットが均一にはいつているもの
- ◎ 適期に収穫されたもの
アムスメロンの場合は、軸の切り口の直ぐ下に同心円状のひび割れができます。このひび割れがしっかり回っているものが美味しいです。メロンに表示されているブランド名も選ぶ参考になります(農業賞受賞、糖度○○度以上保証、糖度センサー認定など)。あまり深くない割れやひびなど傷がついたメロンが安価に販売されている場合は、お買い得です。

上手な保存方法

食べる2〜3時間前に冷蔵庫で冷やします。冷やし過ぎより常温よりちよつと冷えた程度がおいしく食べられます。

コラム メロンの食べ頃

【硬さで判断】
メロンの尻部(花が落ちた部分)を押してみて、少し柔らかさを感じるくらいが食べ頃です。固いと身もガリガリで、メロンのとろけるようなメルティング質が感じられず、逆にプヨプヨでも、うまさが増減し美味しくありません。

【香りで判断】
メロン特有の甘い香りが強くなった時が食べ頃です。

【肌の色で判断】
果皮が青磁色から黄色に変わる頃(黄色みがあった頃)が食べ頃です。

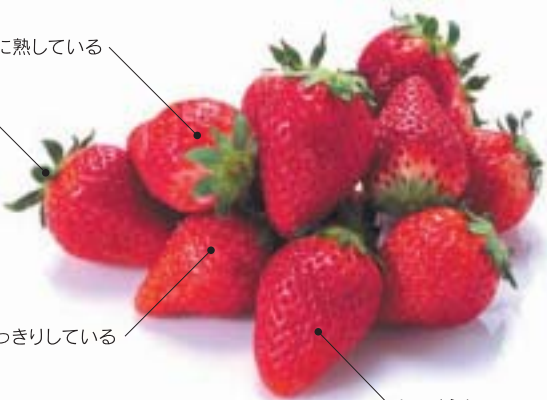
メロンのネットはどうしてできるの？

メロンの発育過程では、果実の生長が一端止まり表皮部分が固くなります。その後、果実がまた肥大し始め、この際に表皮のひび割れが起こります。このひびを塞ぐために結合組織が発達し、ネットとなるのです。高級メロンでは、このネットの美しさもメロンを評価する上で重要な要素です。

いちご

【苺】

千葉のいちごは11月中旬から収穫できますが、一般的には1月～5月いっぱいが旬です。



へた付近まで真っ赤に熟している

へたがびんと立っている
鮮やかな緑色

つぶつぶがはっきり、くっきりしている

ふっくらしてて
つやがある

コラム

いちごはなぜ7～9月頃には出まわっていないの？

いちごは周年生産が難しく、ショートケーキなどの加工用は、6～12月頃アメリカなど外国から大量に輸入されています。いちごの周年栽培が難しい理由は、低温に遭わないと果実のもとになる花芽ができないためです。しかし最近、低温要求量の少ない四季なり性いちごを中心とした品種改良や、栽培技術の進歩により、徐々に周年生産が行われるようになってきました。まだほんの一部の産地に限定されていますが、高冷地に近い観光地や北海道などでは、夏にいちごが食べられるチャンスが増えています。

用途 ● まずは生食で、ケーキ用、ジャム、シロップ等加工しても美味しいです。
おもな成分 ● ビタミンCが豊富で、しみを防いだり、肌のほりを保つコラーゲンの生成を助けるなどの作用があります。

美味しいいちごの選び方

- 未熟でも、取り遅れでもなく、適期に収穫した真っ赤に完熟したいちごを選びます。
- ◎ 果実のへたの付近まで赤く色づいているもの
赤い色が全体に均一に着色しているものを選びましょう。
- ◎ へたがびんと立っていて、へたの緑が鮮やかなもの
透明なパックなどの容器に入っているものは、パックの底から確認できます。
- ◎ 果実がふっくら太っていて艶があるもの
- ◎ ツブツブがはっきり、くっきりしてそろっているもの
- ◎ 果汁がパック容器内にしみ出していないもの
未熟ないちごは果肉が固くガリガリで、いちごらしさが全くなく、おいしさを感じられません。赤黒くなっているものは、熟し過ぎたいちごで、甘みが落ちています。

上手な保存方法

いちごは日持ちがしないので、買ってきたその日のうちに食べるのが原則です。保存する場合は、洗わずにそのままラップに包んで冷蔵庫で保存すると2〜3日は持ちます。ジャムやお菓子にする場合は、フリージングバッグに入れて冷凍すると2週間位は栄養価を保てます。