

## FUJU NEWS from Kyushu

平成 28 年熊本地震において被災された皆様へ  
謹んでお見舞い申し上げます。



この度の、熊本県を震源とする地震により被災された皆さま、  
ご家族、ならびにご関係者の皆さまに、心からお見舞い申し上げます。

がんばれ 熊本・大分！！ ALL KYUSHU ※※※九州の美味しい野菜と果物※※※

旬やさい  
5月

21-May 2016

PICK UP : すいか

### 熊本 赤ナス [22Kcal/100g]



一番初めにご紹介するのは、熊本 赤ナス。  
大正時代から生産されている熊本の伝統野菜。ヒゴムラサキが有名ですね♪

(宮崎県在来の“佐土原なす”が起源とされます)

= 特徴 =

非常に太く長くとにかくインパクト大！！

灰汁が少なく果肉はふんわりと柔らかかジューシー。

その見た目のインパクトとは裏腹に上品な味・甘味なので煮て・焼いて・揚げてよし♪灰汁が少ないので生でも頂けます。食卓で大活躍間違いなし!!

### 鹿児島 そら豆 [108Kcal/100g]

出荷量断トツの全国 1 位!!

鞘が空を仰ぐように上に伸びる様からこの名前が付いた様です。



収穫後鮮度が落ちるのが早く、おいしく食べられる期間はとても短いです。だからこそ季節を感じ旬の一番おいしいものを味わう事が出来る希なお野菜です。

選び方としては、鞘がきれいな緑色で均一に膨らんだもの。鞘に含まれる成分が酸化すると黒色化してきます。そら豆に豊富なビタミン B 群は紫外線などに当たると分解されやすいので、できるだけ鞘付きを求めましょう!!

### 大分 赤しそ [37Kcal/100g]

さわやかな香りを持つ香味野菜の一つですが、赤しそはアクが強いのでよくアク抜きをして使用しましょう。梅のシーズンに合わせて出回り、梅干しやしそジュースに♪大分産の赤しそは特に香りが強く色目も濃いので加工した際の発色が良いといわれています。選び方としては、葉に張りがあり、全体的にみずみずしいもの、香りが強いものを選びましょう。



### 熊本 西瓜

Watermelon

熊本のスイカと言えば何ととってもシャリ感！！そして緻密で強く濃厚な甘さ。スイカの夏は熊本から始まると言っても過言ではないですね♪



最近ではスイカの種類もかなり豊富になり、大きく分けて大玉、小玉、黄色、マダーボール、でんすけ、角型、太陽、入善、種無し etc...と様々。むくみや利尿作用のある成分を多く含む為、夏バテに効果抜群!!

#### 選び方の POINT

- 1 蔓の付け根がくぼんでいる
- 2 模様とその表面がクッキリして凹凸がハッキリしたもの
- 3 お尻のへそが大き過ぎず小さすぎないもの (へそは熟すにつれて大きくなるそうです) 追熟しないので、しっかりと熟した物を選びましょう。