

FUJU NEWS from Kyushu

旬やさい
6月

25-June 2016

🌿🌿 緑黄色野菜で梅雨のじめじめを乗り切ろう!! 🌿🌿

PICK UP : 山梨県産 もも



群馬 ズッキーニ

[14Kcal/100g]

見た目はキュウリだけどかぼちゃの仲間のズッキーニ。じっくり加熱するとナスに似た食感が甘みが増してきます。

ビタミンC・カリウムが豊富で肌荒れにも効果的♪
今なら貴重な花ズッキーニも収穫中!!

早朝に開花し、日が昇るとしぼんでしまう為収穫のチャンスは夜明け過ぎの早朝のみの不定期商材ですので、ご要望の際はお問合せ下さい。

選び方

切り口が新しく太さが均一で艶・重みのある物。

熊本 スウィーピー

[30Kcal/100g]

発色の良さとそのかわいらしいサイズがまるでおもちゃの様なミニパプリカ・スウィーピー。平均糖度8度でとっても甘く苦味も少ないので生食がおすすめ。



種がほとんどないので使い勝手もGOOD!!
カロテンが豊富な緑黄色野菜のスウィーピー。
太陽をいっぱい浴びた完熟の赤とオレンジは特に栄養価が高い様です。
選び方
色が均一で濃く艶のある物。
触った時に弾力のある物が肉厚でおいしい。
★乾燥を避けて野菜庫で保管しましょう。

熊本 栗五郎かぼちゃ

[37Kcal/100g]

粉質豊富で加熱調理する事で甘みが引き出されホクホクとした栗の様な食感になります。言わずと知れた緑黄色野菜でカロチン・食物繊維も豊富。

選び方

皮の表面に艶があり、左右対称でずっしりと重みのある物。

カットした物では果肉の色が濃く肉厚で種が膨らんだものがBEST!!

焼き・蒸し・揚げ・炒め・煮物・スープそしてスイーツにも使える万能お野菜♪



山梨 桃 嶺鳳・さくら

Peach

嶺鳳 [40Kcal/100g]

固い桃が好き!!という方はコレ。
比較的新しい品種の嶺鳳は適熟になっても固く高糖度の桃です♪
肉質は緻密で多汁
適度な歯ごたえがあり
日持ちが良いのも特徴です。



さくら [40Kcal/100g]

大玉の晩生種。

高糖度で色目が美しく贈答品にもおすすめ。
収穫後すぐは固くカリッとした食味ですが、追熟が進むにつれ柔らかくなっていくので、お好みの固さで楽しめます。

選び方

出来るだけ左右対称の物。
色付いた部分に白い斑点が表れているのは美味しい印です♪

