



味の緑通信



写真・文・調理 / 姫野 昭祐 (野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットきてかへな)

{今日の野菜}

ハッサク

美味しい時期 2〜3月
管内産地 近江八幡ほか
分類 ミカン科ミカン属
原産 日本原産(広島県)
ここで買えます!

上田インショップ

特徴

果肉は歯ごたえがあり、適度な甘さと酸味、さらには少し苦味もあります。収穫した後、酸味を抜くためにしばらく貯蔵してから出荷されることが多いです。

栄養成分

ビタミンC・クエン酸をたくさん含んでいるとされます。



良いもの見分け方

色が明るい橙黄色で、茶色い部分が無く、ヘタの部分が緑色のもの、そして手に持った時にずしりと重みのあるものを選びます。香りも重要な要素です。爽やかな香りの中にしっかりと甘い香りがあるか確かめてください。

長持ちさせるには

そのまま冷暗所で2〜3週間位はもつでしょう。高温になる場合は乾燥しないよう袋などに入れて冷蔵庫の野菜室に入れてください。

食べ方

皮や白いワタ状の部分(ジヨウノウ)は取り除いて果肉部分のみ食べられます。グラスや皿に盛り付けて、ヨーグルトと一緒に食べても美味しいです。果肉をほぐしてサラダにあえても、甘すぎず、微妙な苦味が活きた美味しいサラダができます。絞った果汁をジュースとして飲んでもOKです。

{味のレシピ}

果肉感しっかりハッサクゼリー

材料
ハッサク...1個
エコーゼリーの素(クール)...1袋
水...300ml

手順

- 1 ヘタの付いているほうを横にして(包丁を持つ側にして)置き、1センチぐらい包丁で真つすぐ切り落とします。
- 2 反対側も同様に切り落とします。
- 3 まわりをぐるっと削ぎ落とすように皮を削いでいきます。極力白い部分を残さずに取りましょう。
- 4 房のひとつにV字に切れ込みを入れ、果肉を剥がします。
- 5 同様に取ります(手で取れそうなら手で剥がします)。
- 6 小分けの容器に切り分けたハッサクを入れ、果汁を絞り入れます。
- 7 水300mlを沸騰させ、ゼリーの素を入れてよくかき混ぜます。
- 8 7を6の容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしてできあがり。

