




旬の野菜と果実 4月号

4月中旬からの商品もありますのでご注意願います。
気軽にお問い合わせください。

※参考価格ですのでご注意ください。

品名	単位		
白茄子	本	外皮の真っ白な茄子です。皮から色が出ないので料理の色を汚しません。食味は米ナスに似ていて炒め物、フライに向きます。	
青茄子	本	茄子の色は、「ナスニン」というアントシアニンが光に当たることによって形成された物です。青茄子は色素（アントシアニン）がなく薄い緑色の物ですが立派な茄子です。	
ゼブラ茄子	本	皮がやや固い傾向にあるようですが、果肉は締りがあり、加熱することで独特の食感が生まれ、苦味などもなくとても美味しいです。果肉がしっかりとしているので、焼いたり煮ても崩れにくく、それでいて食べた時に適度な食感として楽しめる柔らかさになります。	
紫アスパラ	束	グリーンアスパラやホワイトアスパラに比べて糖度が1~2度高く、甘味が強いアスパラです。生で根元から先端まで食べることができ、食感も他のアスパラよりシャキシャキしていて、香りも強いです。また、ポリフェノール類のアントシアニン、ビタミンC等がグリーンアスパラの10倍ほども含まれています。	
皮付ヤングコーン	本	沖縄より早くも登場です。スイートコーンは大きな実を育てる為に1本の木に1果だけ残して育てるのですが、その時の副産物が「ヤングコーン」です。薄皮ごと食べられますので、素揚げ、天ぷら、鉄板焼きなどいろいろご利用いただけます。	
おおたにわたり	PC	南方に分布するシダ植物の1種です。観葉植物の鉢植えとしてよく見かけますが、石垣島では古くから「山菜」として親しまれており、新芽のやわらかい部分を食べます。クセがなく、シャキシャキとした歯ごたえがあるのが特徴で、石垣島では居酒屋の定番メニューにもなっています。特に、天ぷらやバター炒めは簡単に美味しく食べられ、おすすめです。	

宮古ぜんまい	P C	宮古島でしか採取できない為希少な食材の一つです。ぜんまいは本来あくが強いのですが、宮古ぜんまいはあくがほとんどなくあく抜きしなくても食べれます。シャキッとした食感ですので天ぷらや、お浸し、胡麻和えにして食べると最高です。栽培方法が確立されておらず宮古島の山に自生するものを捜し、全て手摘みで取っているということから入手が非常に困難です。	
和田ごぼう	kg	北海道帯広市の「和田農園」で作られる特別な牛蒡です。農薬の使用は最低限に抑え、オリジナルの肥料を使い、独自の栽培技術で育てられています。あくが少なく、柔らかく、何より一番の特徴はその糖度です。『ジュースにしても飲める』程の甘さで、トウモロコシとほぼ同等の糖度18度。生のままサラダにしたり、もちろん定番の調理方法でもひと味もふた味も違ったおいしさを実感していただけます。	
新玉ねぎ	CS	秋にまいたものを春に早どりしたもので、辛味が少なく、たまねぎ独特の香りに加えて、みずみずしさも満点です。とても甘いので、生食に最適です。 涙を出す原因の「硫化アリル」は食欲増進や鎮静の作用をもっており、また、ビタミンB1の吸収を助けて疲労を回復したりもしますので、ビタミンB1を多く含む、豚肉などと一緒に調理するといいでしょう。	

株式
会社 **八百重**

株式会社 八百重

〒554-0031 大阪市此花区桜島3丁目2-6

TEL06-6469-1888 FAX06-6469-1887