

桐原醸造新聞

2016年9月号

いつもご注文ありがとうございます。9月に入り、過ごしやすい日も増えてきましたね。食欲の秋です。体調を崩している場合ではありませんよ！

秋が旬の食べ物といえば、秋刀魚や松茸、梨や柿などが浮かびますが、今回は、意外に知られていない、9月が旬の食材をまとめてみました。

- 枝豆

夏が旬ですが、東北産はこれからです。

- とんぶり

ほうき草を加工したとんぶりは、別名「畑のキャビア」と呼ばれている、プチプチした歯触りの、直径1~2mmの小さな緑色の実です。これも9月に出回ります。

- キウイ

輸入品がほとんどなので一年中手に入りますが、最盛期は9~10月です。ビタミンや食物繊維が豊富で健康維持に効果的なキウイは、みずみずしい肌をつくり、ストレスに勝つためにも大切な栄養素である「ビタミンC」が豊富。キウイ1個で1日の必要量の70%近く摂ることができます。

- ホッケ

産卵期の秋が旬です。居酒屋等で一年中食べられる魚ですが、旬となるのは夏から冬、特に秋が旬のピークです。身が傷みやすい為、出荷される際は干物として出回る事が殆どですが、旬の時期に関しては、新鮮なものは刺身や握りでも食べられます。

- アワビ

アワビの旬は8~9月。天然、養殖ともに、夏に産卵期を迎え、その時期に身が太くなります。産卵期を過ぎた秋口は身が細り、おいしさは半減します。

- ごま

ごまの旬は9~10月。春先に種をまき、秋に収穫されます。国内では黒ごま、金ごまが生産されていますが、流通しているゴマのうち国産は1パーセントに満たないので、国産ごまは希少です。

普段、何気無く食べているものも多いですが、旬を意識して食べると、より一層おいしく感じられますよね。日本には、四季折々の食べ物があります。自然に逆らわず、ゆるりと生きてみませんか。