

# あまねく

旬の駅からの季節のお便り



立春から数えた88日目(平年なら5月2日)を八十八夜といい、この日に摘んだお茶の新葉は上等なものだとされ、「新茶」として店頭にお目見えします。旬の駅でも京都(宇治茶)や奈良(大和茶)の新茶がたくさん入荷します。

## ●宇治茶

日本三大銘茶のひとつで宇治茶の産地宇治田原は緑茶発祥の地といわれています。水色(すいしょく)は黄色みがかかった薄色が特徴。旬の駅では和東町、南山城村産が並びます。

## ●大和茶

弘法大師が唐から種を持ち帰り奈良宇陀に植え、お茶の製法を伝えたことが大和茶の起源とされています。自然豊かな山間部を中心に栽培され、昼夜の温度差で甘みと旨味のある茶葉が育ちます。旬の駅では奈良市月ヶ瀬と田原町、宇陀市、山添村産が並びます。

お茶の水色をたのしむために、白磁製などの白い湯呑みに淹れられるのをおすすめします。

新茶として発表されるお茶の種類は日本茶全般をさしますが、中でも無発酵茶である「緑茶」の分類に入る煎茶を目にする人が多いと思います。お茶農家さんが丹精込めて手をかけ見守った新芽のお茶です。ペットボトルのお茶が主流となった現代、急須と湯呑みを用意して新茶をご家族でたのしみませんか。

# 新茶

♪夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る♪  
(童謡「茶摘み」より)



奈良時代から続くとても古い行事です。男の子の前足を祝い、成長する姿を見守ります。

## 端午の節句



### こいのぼり

江戸時代に紙で作られたのがはじまり。威勢のいい鯉の姿を現し、子供が元気に育つようにという願いが込められています。

### 柏餅・ちまき



どちらも縁起のいい食べ物として伝えられています。柏餅を包む柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちず「子孫繁栄」に結びつき、ちまきは中国から伝わり難

を避ける厄除けの力があるといわれています。また、白味噌を使った「味噌餡」の柏餅は地域性があります。旬の駅では一般的な小豆餡と共に味噌餡も入荷しています。気分や好みでぜひ食べ比べてみてください。

### 菖蒲湯

「勝負」の言葉にかけられた菖蒲に男の子がたくましく成長するようにと願いが込められており、現在は体をいたわるためのリラックス作用や血行促進の効果を期待しご家庭でこどもの日に菖蒲湯に入ります。旬の駅でも菖蒲湯のための「葉菖蒲」が入荷します。



おかあさんへ  
日頃の感謝の気持ちを  
かたちに

## 母の日

第二日曜日は母の日です。旬の駅の花売り場には季節の花がたくさん並びます。おかあさんの好きな色や好きな種類のお花をプレゼントしませんか? 旬の駅ではお花のラミネートに直接貼れる【ありがとう】シールをご用意いたしました。プレゼントにぜひご活用ください!(お近くのスタッフまでお問い合わせください)

## 旬の花

### ●薔薇(バラ)

旬の駅でも人気の高いバラの季節はまさに今!一輪でもブーケでもその日の気分で選んでみてください。

〈花言葉〉赤…愛情、情熱/白…純潔/ピンク…しとやか、上品/黄色…友情、平和 など



### ●芍薬(シャクヤク)

ポタンと混同されることが多いですが、葉に切れこみがないものがシャクヤクです。茶花としても扱われます。



### ●牡丹(ポタン)

古くからうつくしさを象徴とされ、造形の華やかさで目を惹きます。

〈花言葉〉風格、富貴 など

〈花言葉〉恥じらい、慎ましさ など



旬の駅からの季節の実りのお便り、  
まるごとおたのしみください!

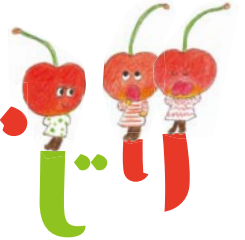
ときめき



# 旬

を

まるかじり



ふき

日本原産の山菜である、ふき。  
茎は地中にあり、出回っているものはその葉と柄の部分にあたります。その前身が春の使者ふきのとう(花蕾)です。野山で自生しているものも多く、この時季群生する姿もよく見かけます。アクが強いため入手したらすぐ下茹でをしましょう。



保存は、水に浸し冷蔵保存。水を一日一回取り換え、3~4日は風味を保てます。ふきの葉は数回下茹で(アクが柄より強い)後、水に浸します。調理の際水気を切り、佃煮などに。

## ●下茹で(下ごしらえ)の仕方

1. 葉付きの場合、葉と柄を切り分ける(柄を短く切り分けるとその分皮むきをする手間がかかるため、長い状態で茹でられるフライパンや幅の広い鍋を使用するのがおすすめです)
2. 柄に塩をふり、板ずりをする。(アク抜きや茹で上がりの色を鮮やかにするため)(茎から水気がでたらOKです)
3. お湯を沸かし、3をそのまま3~5分茹でる。(太さによって茹で時間が異なるため、太いものから順に入れてください)
4. 茹で上がったたら冷水中に浸す。
5. 皮を引いてむく。
6. 使いやすい長さに切り分ける。

にんにくの芽



にんにくそのものはスタミナ食材として有名ですが、茎の部分も栄養価が高くその成分はにんにくとほとんど同じです。手に入りやすいスーパーなどでは中国産が多い中、旬の駅では地元産が並ぶ貴重な頃。根元は固いので切り落とし、花蕾は天ぷらや佃煮に。茎は筋もあるため、炒めるときは軽く下茹でするのがおすすめです。

## スナップいんげん

今時季目立って売り場を占拠しはじめるのがマメ科の野菜です。旬の駅で人気のスナップいんげんはさつと茹でたら甘みがぐんと増してお子さんのお弁当や、レタスなどとサラダの添え物に便利です。



ヘタを指でやさしく折り、筋を取る。反対側(花落ちと呼ばれるおしり部分)も同様です。

筋を取ったあと図のように開くとかわいい姿になり、サラダの飾りなどにおすすめです。



## うすいえんどう

グリーンピースの改良品種であるうすいえんどうは豆ごはんでいただく風味豊かで上品な甘みがあり絶品です。

冷蔵保存は乾燥に弱いため、生でさや付きのまま新聞紙に包んでください(保存期間2~3日)。冷凍保存は美を固めに塩茹でし、水気をよく拭き取ります(保存期間1ヶ月)。

## 河内晩柑



見た目がグレープフルーツに似ているところから「和製グレープフルーツ」と呼ばれていますが、グレープフルーツのような苦味は少なく、酸味も強くはありません。果肉が多汁でやわらかくジューシーで、上品な甘酸っぱさが味わえます。

極早生温州みかんからはじまる柑橘類の収穫・出荷の中で旬の駅では最後に出荷する品種ゆえに、食べ納めで買われるファンの方も多いです。

皮はピールにしてお菓子に混ぜたり、乾燥させてお風呂に入れたり陳皮として活用できます。

### こちらもおすすめ!

旬の駅では奈良や京都産の発酵茶(和紅茶)も随時入荷しております。河内晩柑の汁を絞ってたっぷりはちみつとあたたかい和紅茶と割ってほっと一息。炭酸水と割ればひんやりさわやか!お好みでどうぞ。



## さくらんぼ

旬の駅では例年山形よりさまざまな品種が入荷します。数量限定ではありますが、希少な奈良県産も入荷がございます。ぜひご注目ください。

- 高砂(たかさご)/アメリカ原産、食味が良く、熟すと鮮やかな紅色に。
- 佐藤錦(さとにしき)/山形原産、さくらんぼ市場トップシェア、日持ち良好。
- 紅秀峰(べにしゅうほう)/山形原産、糖度が高く、大粒で果肉しっかり。

## あまねく

あまねく(遍く・普く)  
【副】《形容詞「あまねし」の連用形から》すべてに  
広く行き渡るさま/すみずみまで/漏れなく

今、目の前に広がる景色や空気を瞬時に感じていただきながら  
繰り返される日々の節目を、見て・触れて・感じて・味わっていた  
きたいとの想いを込めています。



### ならやま本店

〒630-8104  
奈良県奈良市奈良阪町2626-2  
営業時間:9:00~18:00  
電話:0742-22-2930

### イオン鴻池店

〒578-0972  
大阪府東大阪市鴻池町1丁目1-72  
営業時間:9:30~18:00  
電話:06-4306-4567

### 京都店

〒614-8054  
京都府八幡市八幡南山76  
営業時間:9:00~18:00  
電話:075-971-6161