

週刊すず辰 (第366号) 令和1.11.18

火金だけ18:30まで。

◆ちよつとまじめな話:すず辰の野菜はなぜおいしいか?◆

今週も、「すず辰(すずたつ)」が厳選しました農家さんの野菜(果物)たちをお買い上げいただきありがとうございます。ぜひおいしいもの好きなお友達・お知り合いにもお声かけください。お客様の輪が八百屋の力になります。

●今週のピックアップ商品○(来週もあります。)

Tedyの肉厚、甘い国産パプリカ、今季スタート!

毎年評判の茨城の農業法人Tedyのパプリカが始まりました。樹上で完熟した実を収穫するので、肉厚で甘みが強く、持ってみるとずしりと重みを感じます。生のままサラダにしてサラダの彩に入れるもよし。炒めたり、焼くとこれまた甘みと香りが増しておいしいです。店にある「ピクル酢」で漬けても色目がきれいでおいしいです。

赤・黄・オレンジと3色ありますが、農家さんのお勧めはオレンジ。甘みが一番強く、栄養価も高いのです。色味の味の違いもぜひ試してみてください。

愛媛の岩城島から、青レモンとライムが入ります。

今年は少し雨が少なく、スタートが遅れましたが、瀬戸内海に浮かぶ、愛媛県岩城島のブルーレモンファームさんから青レモンが入ります(ライムも)。

青レモンはまだフレッシュな時期なので特に香りよく酸味が強め。

ライムはウォッカやカクテルと一緒に出てきますが、料理の香りづけにも使えます。



▲すず辰のこぼれ話▽ 次の京とうふは11/19、21、26、28です。

お客さんをつなげる努力

すず辰の野菜を楽しんでくれるお客さんをつなげる努力、ってことで、店の紹介冊子すず辰マガジンvol1のデザインを刷新。より手に取っていただき読みやすいようにしました(ぜひぜひ興味がありそうなご友人にどうぞ)。

今年は7月から「火曜だけ18時半まで営業」を開始。平日仕事でなかなか来店できない人との接点を拡大。10月末からは「金曜も18時半まで営業」へ。まだまだ周知が足りないようで。そこは継続して頑張ります。

そして、駐車場。店前と横が駐車可能ですが、この度、正式に隣の町会館の裏の空き地の駐車許可を得ました。許可証もありますのでお声かけください。

妊娠出産でここ2ヶ月くらいご無沙汰だったお客さんに、「配達しましたか?」と久々にすず辰の野菜を食べてもらう。

せっかくなので、久々で食べた感想をお願いすると、「やはりすず辰さんのお野菜は美味しいです。」

まず手元に届いた時、スーパーのものとは違って、生命力を感じました。スーパーで売られてるものって、瀕死な感じですね。これ、ここ最近スーパーで売られている野菜を食べ続けていたのでハッキリそう感じたのだと思います。味も、変な雑味や水っぽさが無い、野菜本来の旨味がギュッと詰まったお味!

今朝、リンゴをいただきましたが、思わず主人が「なにこれ!どこの?美味しい!」って驚いてました。」

うれしい限りです。じゃあ、スーパーで売られている野菜と何が違うのか?

キーワードは「生命力」です。すず辰の野菜の7割は農家さんから直に仕入れています。近在の七飯・北斗は直接取りに行きますし、遠隔地は産地から宅配便で直送。同じ野菜でも、作り手の農家さんが違うと野菜の生命力が違ってくるのです。

名人が育てると健康優良児のような野菜が。そりゃ、生命力にあふれてますよね。「でも野菜って鮮度が大事なんじゃないの?」と思った方、鋭い! 収穫された野菜は、根っこからの栄養の供給がなくなるので、時間とともに鮮度が落ち、味も落ちていきます。しかし、スタートの生命力の差から、収穫後の日数が仮に長くても、その鮮度の差を越えたおいしさが名人の野菜からは感じられるのです。

それと、お店に届いてからの管理の仕方でも鮮度はある程度保たれます。野菜ごとの最適な温度にできるだけおいてやること。野菜にとって楽な姿勢を保つこと(畑にあったときの状態が野菜にとっては一番楽なので、葉物は立たせた方がいいです。寝かすと起き上がろうとして無駄なエネルギーを使い味も落ちます)。

鮮度よくなって点でいうと、野菜がどんどん売れて鮮度よいうちに次の野菜が来るのが一番で、その点はすず辰もまだまだ。そういう意味では、もっとお客さんを増やす努力も大事です。よかったら口コミよろしく願いますm(_ _)m。

すず辰マガジンがウェブで読めるようになりました↓



《すず辰について》

鈴木辰徳(辰年:43歳。12.9.7歳の3児の父)がH23に開業。「野菜で笑顔を結ぶ」をモットーに、作る人と食べる人の笑顔の架け橋となるべく、素敵な農家さん、野菜果物のおいしさ楽しさをご提案。路面での販売「マルシェすず辰」を経て、H25/3/25念願の店舗オープン! マンガ「八百森のエリー」絶賛応援中! 函館市本通1-24-3(店舗) 店前・店横駐車可。 平日11時半・土曜12時半開店 17時閉店(日祝日休み) ★火・金だけ18時半まで開店★ TEL/FAX:0138-76-9865 メール: suzutatsu831@ncv.jp HP: <https://suzutatsu831.com/>

名人は何が違うのか？、って点をもう少し詳しく↓

◆ちよっとまじめな話：名人の力（想像力と創造力）◇

『京野菜』。夏だと、“賀茂なす”と“万願寺とうがらし”。京都の料亭で京料理の食材として長年親しまれてきたもので、とにかくおいしい。

賀茂なすは、なすの女王様といった趣きで、田楽や揚げたしにすると、その肉質のきめ細かさや上品な甘みに思わず顔がほころびます。万願寺とうがらしは、“とうがらし”という名とは裏腹に辛みはなく、焼いたり、炒めると旨みが出て結構はまる方が多い一品です。

お盆に畑を訪れたときの京都の農家さんの言葉。太秦の長澤さん：「その野菜本来の味が出るように育てるんだよ」。吉祥院の石割さん：「与える肥料や栽培管理で野菜の味は変わってくる。野菜がどういった味になるのか。それをイメージして栽培している」。

どちらもただ育てるというのではなく、野菜が料理の素材としてどういう味わい・食感・色合いになったらいいかを見すえ、種蒔きから苗そして収穫までの成長に寄り添っているということ。これは結構衝撃でした。「姿勢が違う！」

野菜が順調に育てばいい、と通常は考えます。「順調に」の目安は、苗の根張りの様子、葉の色加減や、茎の太さ、葉脈の状態などなど、見るポイントはいろいろ。しかし、どういう味になってほしいか考え、そのために野菜の状態を見、必要な手を打つ。これってかなり高度なこと。求める品質が明確であればあるほど、成長過程、栽培手順によってその結果がどう影響するか、アンテナが鋭くなります。



さらにすごいのが、“とらわれない”ってところ。野菜をおいしくするためなら、手段は問わず、自らの経験も疑って、素直に野菜に向き合い、どんどんチャレンジしていく。常により上を目指し精進されているのです。まさに『想像力は創造力』です。

◆ちよっとまじめな話：野菜の保存方法◇

「おいしい野菜は、鮮度のいいうちに」とは言いますが、ご家庭ごとの事情もあり1日では食べきれないのは当たり前。そもそも毎日買い物できる方も少ないわけで、いつも鮮度よくとは行かないのが現実です。そこで、野菜のおいしさをできる限り持たせる保存方法について。

基本は、「温度」と「姿勢」です。

まず「温度」。冷蔵庫に入れるか入れないか悩むところですが、葉物(キャベツ・レタス・ほうれん草など)や豆類(枝豆・とうもろこしなど)は冷蔵庫(0～5度)。じゃがいも・玉ねぎは基本、冷暗所。長期保存なら冷蔵庫へ(いもは糖度が増します。但し、乾燥に気をつけ新聞紙に来るんで)。気をつけたいのがトマト・きゅうり・なすの夏野菜。暑い時期に育つ野菜なので、基本寒さは嫌います。通常野菜室(7～10度)といいますが、すず辰のおすすめは冷暗所(もしくは常温)です。トマトは追熟させるなら常温で、食べる前に氷水で冷やす。きゅうりは、冷蔵障害で実が痛みやすく、かつ皮も硬くなるので、冷暗所がおすすめです。なすも冷蔵障害が出やすいです。真夏の暑い時期はさすがに野菜室行きですが、10～15度程度にとどまる冷暗所がご自宅にある方はぜひご利用下さい。そもそも野菜は冷やしたり、温かくなったりと温度変化が激しいよりも、ある程度の範囲で安定した温度帯においた方が長持ちします。

次に「姿勢」。畑で育てているときの「姿勢」が一番。大根、人参、アスパラ、葉物等はできれば立てる。彼らは「立っている」のが自然です。「寝かせる」とストレスになりますのでご注意ください。(詳しくは下に)

◆ちよっとまじめな話：野菜の姿勢について◇

上で、野菜の保存方法について、『温度』の話をしました。次なるは『姿勢』です。

畑で育てているときの「姿勢」が一番野菜には楽なので、大根、人参、アスパラ、葉物等はできれば立てる。彼らは「立っている」のが自然です。「寝かせる」とストレスになるのでご注意ください。例えば、葉物は寝かせていると起きようとして反り返ってくるのです。買ったねぎが気づいたら曲がっている！、ってことがあると思いますが、結果ムダにエネルギーを使って鮮度が早く落ちてしまうのです。

そうそう『野菜の姿勢』。結構面白いのがあるのでいくつか写真にて。

