

今月のおいしい果実

～ 今月の旬の食材は「なつめ」～



クロウメモドキ科の落葉果樹で、飛騨地域では古くから庭木として栽培されており、国府町の「木曾垣内なつめ」は有名です。夏に芽が出るので「なつめ」と言うようになりました。10月上旬頃、実が暗赤色に色づき始めたら収穫します。飛騨では甘露煮にするのが一般的で、昔から精進料理には欠かせない「飛騨のごつつお」です。

「なつめの甘露煮」

〈材料〉

なつめ 1kg、砂糖 300g
しょうゆ 大さじ2～3、塩 一つまみ



〈作り方〉

- ① なつめは洗って、ゴミやヘタを取り除く。
- ② ひたひたの水を入れ、弱火で30分くらい煮る。
この間、アクを取りながら、種と実がはがれるくらいまで柔らかく煮る。
- ③ ②の中へ砂糖を入れて弱火で煮て、塩を加えて甘みが足りなければ砂糖を足し、しょうゆも加えて更に30分煮て、よく味を含ませる。
- ④ つやつやふっくらと煮あがらせる。
- ⑤ 汁につけたまま一昼夜おくと良く味がつきます。



飛騨の食材を使った地産地消レシピや人気の学校給食を紹介しています。

高山市のキッチン：<https://cookpad.com/kitchen/11703089>

高山市地産地消推進会議