



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 小川 恵子

今が旬 生落花生 おおまさいに注目！！

まだまだ暑い毎日が続いていますね。

しよいか〜ごでは、生落花生の出荷が始まり、最盛期を迎えています。



おおまさいの特性

- ① 落花生に適した品種
- ② 実がやわらかく甘みが強い
- ③ 他の品種と比べて2倍の大きさ

★落花生にはいろいろな品種があります★

品 種	収穫時期	特 徴
おおまさり	8月～10月	・最大の特徴は粒の大きさ ・甘味があって柔らかくまろやか ・茹で落花生に最適
さと か 郷の香	8月～10月	・親は「中生豊」・殻も白く綺麗 ・皮が薄く渋みが少ない ・茹で落花生にむいている
なかくてゆたか 中生豊	9月～10月	・千葉半立に比べ、ややあっさり味 ・渋皮の裏が白く見分けやすい
ちばはんだち 千葉半立	10月下旬 ～ 11月	・千葉県を代表する品種 ・香ばしく、甘味が強く濃厚な味 ・煎った時の風味がとてもしよい
Qナッツ	10月下旬 ～ 11月	・郷の香と千葉半立ちの掛け合わせ ・はっきりとした甘味であっさり と食べやすい味

※おおまさりネオは、最も新しい品種で食味の特徴はおおまさりと変わりません。

落花生(おおまさり)の茹で方

- ① 生落花生をよく水洗いする。
 - ② 鍋に2～3%の塩水を入れる。
 - 圧力鍋の場合→落花生がかぶるくらい
 - 普通鍋の場合→落花生がたっぷりかかる程度
 - ③ ● 圧力鍋の場合
鍋をロックし、加圧後7分で火を止めて、10分余熱で待って、ザルに上げる。
● 普通鍋の場合
沸騰してから、20～30分で火を止めて、30分～40分余熱で待って、ザルに上げる。
- ※茹で時間、塩加減はお好みで調整してください。
※茹でたものは、冷凍保存出来ます。
自然解凍で食べられます。



茹で方のレシピは、店内の落花生売場やサービスカウンターにご用意してございます。
宅配の際やご自宅用等、ご自由にお持ち帰りください。



ゆでたての落花生は
ほくほくと、食べ始めたら
とまりません！！

<<ポイント>>



ゆでた落花生は、日持ちしないので、冷蔵庫に保存し、

2～3日で召し上がってください。

または冷凍保存もおすすめです！！



<<おすすめレシピ>>

生落花生の炊き込みごはん

<材料(4人分)>

- ・生落花生(むき身)…50g
- ・お米…2合
- ・酒…大さじ1
- ・塩…小さじ1



<作り方>

1、生落花生の殻を剥いて実を出す



2、お米をとぎ、通常の分量の水を入れる

3、2に落花生、酒、塩を入れる

4、30分程、浸水させ炊飯し完成です

今が旬の生落花生、入荷量が増えてきました!!

ご来店お待ちしております。

