

ふるさと産品通信

イチゴ

今月の食材



今月のレシピ

イチゴのムース

素材・分量 (3個分)

板ゼラチン	3 g	生クリーム	100ml
イチゴ	200g	砂糖	50g
牛乳	50ml	ジャム	50g
コーンフレーク	適量	イチゴ(飾り用)	2~3個

栄養価 (1個当たり)

エネルギー	233kcal	タンパク質	4.3g
脂肪	13.8g	ビタミンC	42mg

作り方

- ① 板ゼラチンを氷水につけてふやかす。
- ② 生クリームを泡立て、7分立てにしておく。
- ③ イチゴ、砂糖をミキサーに軽くかけて、鍋に入れる。
- ④ ③を中火にかけて、とろみがついたら火を止めて冷ます。
- ⑤ 鍋に牛乳を入れて80℃まで加熱し、ボールに移す。
- ⑥ ⑤に①を入れて、ボールを氷水に入れて冷ます。
- ⑦ ⑥にジャムを加えて、②と混ぜ合わせる。
- ⑧ カップに④→⑦→④→⑦→コーンフレーク→⑦→④の順番に入れる。
- ⑨ ⑧を冷蔵庫で2時間程冷やし、イチゴを飾って完成。

栄養士チェック

成人が1日に必要なビタミンCの摂取量は約500mgで、イチゴ5~6粒に相当します。ビタミンCは水溶性なので「へた」を取ってから水洗いすると流出してしまいます。「へた」を取らずに、さっと洗って食べましょう。また、鮮度が落ちるとビタミンCも減ってしまいます。新鮮なうちにいただきましょう。



レシピ紹介者

当店では地元生産者「ひのいちご園」の新鮮な朝摘完熟イチゴを使用してケーキを作っています。西条で作られているイチゴはどれも情熱を注がれているので、鮮やかな赤としっかりした味わいがあります。今から旬なので、鮮度のよい地元産のイチゴはお勧めの食材です。

(左) レシピ紹介者: スウィーツ&カフェ フェアリーテール 伊藤陽介さん
(右) 食材提供者: ひのいちご園 日野正一さん

イチゴは日本人が大好きな食材の一つで、クリスマスなどいろいろなイベントには欠かせない野菜です。11月~6月ぐらゐまで国産のイチゴが出回り、12月~2月の気温が低い時期に出荷されるイチゴは生育日数が十分に取れることから、味の濃いものになります。一般的には、旬のイチゴは夏場に出来るものと比べて、品質にムラが少なく、糖度も2度程度高いものになる傾向があり、なおさら冬場に食べたい食材です。

イチゴは市内各地で栽培されており、直販所やスーパーで新鮮な



作付面積: 29ha
収穫量: 812t (県内第1位)
資料: 平成17年愛媛農林水産統計年報

ものが手に入ります。また、年明けごろから観光農園でもイチゴ狩りが楽しめるので、収穫の喜びと旬の味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか。

食育ワンポイントチェック

行事食を大切にしましょう

昔から日本では、正月や節句などの行事の際に特別な食事「行事食」が食べられています。世の中が便利になるにつれ、季節感を味わうことも少なくなり、行事も簡素化され、食べ継がれてきた行事食を家庭で作る機会も減っています。

行事食には「旬」の食材を取り入れたものが多いので、体に良いだけでなく、四季折々の変化を感じることができます。また、特別な行事には家族や親せきなど多くの人が集まります。行事食をみんなで作って食べることで、楽しく人と人のつながりを深めることができます。

12月は冬至の「かぼちゃ」や大晦日の「年越そば」、1月は「おせち料理」「七草粥」など、子どもたちに行事食を伝えるよい機会が続きます。

買って食べるのではなく、まずはご家庭で一品作ることから始めてみませんか。

今回の食材は **ニンジン** です。 問合せ: 市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490