

ふるさと産品通信

今月の食材

キウイフルーツ



今月の
レシピ

キウイブレッド (マフィン型)

素材・分量 (5個分)

【ジャム】			
キウイフルーツ	100g	グラニュー糖	35g
レモン汁	小さじ1		
【ブレッド】			
バター	35g	砂糖	50g
卵 (L玉)	1個	薄力粉	75g
ベーキングパウダー	小さじ1	牛乳	50cc
バニラエッセンス	適量		

栄養価 (1個当たり)

エネルギー	152kcal	タンパク質	1.8g
脂肪	7.2g		

作り方

- ① 深めの器の中でキウイフルーツを潰し、グラニュー糖を混ぜてから、ラップをせずにレンジで5分加熱した後、混ぜてもう一度レンジで4分加熱する。
- ② ①にレモン汁を入れて冷ますとジャムの完成。
- ③ ボールに常温のバターを入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜた後、砂糖を十分混ぜ合わせる。
- ④ ③にとき卵を2〜3回に分けて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に薄力粉、ベーキングパウダーをこし器でふるいながら入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ ⑤に牛乳、バニラエッセンスを加え、ゴムベラでなじむまで混ぜて生地完成。
- ⑦ ⑥に②を入れ、少し(マーブル状に)混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦をカップに均一に流し、180度のオーブンで20〜25分焼き、竹串で刺して生地がつかなければ完成。

栄養士チェック

キウイフルーツのビタミンCは果物の中でもトップクラス。肌荒れや風邪の予防、疲労回復に最適です。また、たんぱく質分解酵素アクチジンが含まれているため、肉類を食べた後に食すると消化を助ける働きがあります。

レシピ紹介者



開業が明治の老舗。今回レシピを提供してくれたのは4代目の昌江さん。お菓子は食べるのも作るもの大好きで気が付いたら本職になっていたとか。レシピのブレッドにはキウイ以外のジャムを混ぜてもおいしいそうです。いろいろ試してみてもいいですか？

菓舗とくのか

キウイフルーツは、外見がキウイ(ニュージーランドの国鳥)に似ていたことから名前がついた果物です。日本に登場したのは1960年代で、比較的栽培しやすいことから生産されるようになりました。国内で販売されているキウイの約9割がニュージーランド産ですが、12月〜4月頃には国産が店頭に並びます。国内の主な産地は愛媛県と福岡県で、当市も県内第3位の作付面積を誇ります。

品種としてはヘイワード、ゴールドキウイをはじめ、近年では黄緑色の果肉の中央に赤い色素が入る



るレインボーレッドなども栽培されています。西条では手に入りやすい果物ですが、国内一般では高級な食材として扱われています。地元旬の果物を大切に楽しみましょう。

作付面積：75ha (県内第3位)
収穫量：1,050t (県内第4位)
参考：平成17年愛媛農林水産統計年報

食育ワンポイントチェック

1日に200gの果物を取りましょう!

果物はビタミン・ミネラル・食物繊維に富み、効率的なエネルギー源として重要な食品です。1日当たり200gの果物を取ることが目標とされていますが、近年、果物を食べる量は減少し、特に20〜30歳代は摂取量が少なくなっています。果糖が多く含まれているので、食べすぎはよくありませんが、ミカンなら中2個、リンゴなら中1個、キウイフルーツなら2個、カキなら中2個、ブドウなら1房(巨峰のような大粒なら1/2房)は食べましょう。

特に、朝食に果物を十分とることは、睡眠中に失われた糖분을補給し、活力ある1日を送るために効果的です。



次回の食材は **キャベツ** 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