

ふるさと産品通信

今日の食材

メロン



今月のレシピ

家族で作ろう メロン大福

素材・分量 (4個分)

食パン	1枚	完熟メロン	1/8個
生クリーム	40g	砂糖A	2g
プリン (黄色の部分)	40g	白玉粉	100g
砂糖B	80g	水	170g
餅とり粉	適量		

栄養価 (1個当たり)

エネルギー	276kcal	タンパク質	3.8g
脂肪	6.3g		

作り方

- ① 食パンのミミをとり、4等分に切る。
- ② メロンを一口大に4等分する。
- ③ ボールに生クリームと砂糖Aを入れて、泡だて器でしっかり立てる。
- ④ プリンを別のボールに入れて泡だて器でほぐし、③を合わせて冷蔵庫に入れる。
- ⑤ 白玉粉と砂糖Bを電子レンジ対応容器に入れ、徐々に水を加えながらしっかり混ぜる。
- ⑥ ⑤をラップして、600Wの電子レンジで2分間加熱した後混ぜる(やけどに注意)。
- ⑦ ⑥を再度、2分30秒間加熱して混ぜる。
- ⑧ 餅とり粉を敷いたまな板に⑦を置き、4等分してから丸め、めん棒で薄く伸ばして粗熱をとる。
- ⑨ ⑧に①を乗せて②を置き、④をかけて生地を包むと完成。
※餅とり粉は、片栗粉またはコーンスターチでも代用できます。

栄養士チェック

メロンのわたの部分には、血液の凝固を防ぐアデノシンという成分が多く含まれており、動脈硬化や脳卒中の予防に効果的です。食べる時は、なるべく種だけ除いて食べましょう。



パティスリーグランメール
近藤幸子さん

レシピ紹介者

地域に愛されるお店をめざし、壬生川駅前の通りでお菓子を提供して25年。大福のレシピはパンをスポンジケーキに、プリンをカスタードクリームに見立てて、ご家庭でも作りやすいものになっています。生地が熱いのでやけどに注意してください。

メロンはウリ科の一年生草本植物で、園芸分野では果菜(野菜)に、栄養学上では果物に分類されます。果皮のネット(網目)模様は、果実が成長過程で亀裂を保護するために分泌する、いわゆる「かさぶた」のようなものです。メロンの歴史は古く、紀元前2000年ごろにエジプトで栽培が始まったとされ、日本では弥生時代の史跡から東洋メロン(ウリ)の一種とみられるものが出土しています。現在の主流は、日本の気候や好みにあわせて品種改良されたネット型の「ハウスメロン」



作付面積: 12ha (県内第1位)
収穫量: 361t (県内第1位)
参考: 平成17年西条統計・情報センター

で、周桑を中心に栽培されている「アムスメロン」などがこれに該当します。地元産のメロンは甘みや香りが豊かな極上品。しかも安価なので大人、子ども、友達、親戚などみんなに食べてほしい果物です。



ジュニアベジタブル&フルーツマイスター
佐伯寛典
(ふるさと産品係担当)

野菜ソムリエのひとこと

網目模様が均一で、持つとずっしり重いメロンを選びましょう。まだ熟していないメロンは常温で追熟させ、香りが強くなり熟したら冷蔵庫で冷やしていただきます。

食育ワンポイントチェック

果物の適量を知ろう

果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富な食品です。これらの栄養素の多くは摂りだめできないため、毎日生のまま食べましょう。果物の1日の摂取量は、約150~200g(リンゴなら1個、ミカンなら2個)が目安です。

次回の食材は **シソ** 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