

ふるさと産品通信

今日の食材

ぶどう



ぶどうと ヨーグルトのムース

材 料 (150ml カップ10個分)

ムース	
砂糖	50g
巨峰	1房
ヨーグルト	250ml
ぶどうジュース (果汁100%)	200ml
生クリーム	100ml
板ゼラチン	5g
グラニュー糖	30g
卵白	1個分

ソース	
巨峰	75g
ぶどうジュース (果汁100%)	50ml
コーンスターチ	大さじ1/2
グラニュー糖	大さじ1

栄養価 (1個当たり)

エネルギー	128kcal	タンパク質	2.1g
脂肪	5.3g		

作り方

- ① 板ゼラチンを冷水でやわらかくする。
- ② 巨峰は皮をむいて種を取り、ココット型などの器に2個ずつ入れておく。
- ③ ボウルにヨーグルト、砂糖、ぶどうジュースを入れ、軽く泡立てた生クリームを加えて混ぜる。
- ④ 卵白はしっかり泡立て、泡がつぶれないように③に加えさっくり混ぜる。
- ⑤ 湯煎で溶かしたゼラチンを混ぜ、器に流し込んで冷蔵庫で2時間程度冷やす。
- ⑥ ソースを作る。ぶどうジュースと種を取った巨峰を皮付きのままミキサーにかけて、茶こしでこす。
- ⑦ 鍋にグラニュー糖、コーンスターチを入れ、⑥を少しずつ、だまにならないように加える。弱火にかけてとろみをつける。
- ⑧ 固まったムースの上に巨峰を2、3個のせ、巨峰にかかるようにソースを流し入れる。

栄養士チェック

ぶどうにはブドウ糖と果糖が多く含まれています。ブドウ糖は脳のエネルギー源になり、果糖は体内で短時間でエネルギーに変わるので、疲労回復に効果を発揮します。巨峰などの黒赤色のぶどうには、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが豊富で、血管を丈夫にし、老化を防止する働きがあります。

レシピ紹介者

アップルパイ 村上 健さん

音楽好きのマスターがパイ屋を始めて38年になります。材料を厳選し、保存料、添加物を使わない手作りのお菓子を作っています。

ぶどうは皮の部分にポリフェノールが含まれるので、皮付きのままソースにしました。皮と実の間が一番甘いので丸ごと食べましょう。

ぶどうの歴史は古く、古代エジプトの壁画には、ぶどうの栽培の様子が描かれています。日本へは奈良・平安・鎌倉時代に渡来したとされる諸説があり、ぶどうのつると葉を表した唐草模様が世界中で広く使われていることから、古くからなじみの深い果実であったことがわかります。日本でのぶどうは主に生食用として親しまれ、酸味と甘みのバランスがよく、果汁たっぷりの品種がたくさんあります。種のないぶどうは、生育の過程で花穂をジベレリンという植物ホルモンに浸して種をなくします。



され、各所の観光農園で収穫体験ができます。太陽の光をたくさん浴びた房の上の方が甘いので、下の方から上の方へ食べると最後までおいしく食べられます。



ジュニア野菜ソムリエ
近藤久美さん

野菜ソムリエの ひとこと

皮についた白い粉は、ブルームという表面を保護する物質です。ブルームがきれいについたものが新鮮です。つるが緑色で枯れていないものや皮にハリがあり、ふっくらしたものを選び、ビニール袋か新聞紙で包んで野菜室で保存し2、3日で食べましょう。

食育ワンポイントチェック

愛情込めて育てています！

『桃栗三年柿八年』ということわざがあるように果物が育つためには、とても長い時間がかかります。

ぶどうの場合、種から育てると3年以上かかることもあり、商品になるには枝の剪定や病気など、細かく気を配りながら育てられています。

皆さんも農家の方が一生懸命育てた果物を大切に食べましょう。

次回の食材は **米** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380