

# 地産地消

## ブルーベリーで簡単クッキング

ヨーグルトムース  
ブルーベリーソースがけ

- <材料(6個分)>  
ブルーベリーソース  
○ブルーベリー…200g  
○砂糖…60g  
○レモン汁…小さじ2  
ヨーグルトムース  
○ゼラチン…5g  
○水…大さじ3  
○プレーンヨーグルト…300g  
○はちみつ…60g  
○レモン汁…小さじ2  
○ホイップクリーム…100ml  
○砂糖…10g

- <作り方>  
①ブルーベリーソースを作る。  
鍋に全ての材料を入れ、火にかけ、ひと煮立ちしたら弱火にし、4～5分ほど煮詰める。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。  
②ゼラチンを分量の水でふやかし、電子レンジに20秒程かけて溶かしておく。  
③ボウルにヨーグルト、はちみつ、レモン汁を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。  
④別のボウルにホイップクリームと砂糖を入れ、泡立て器で6分立てに泡立てる。  
⑤③に溶かしたゼラチンを加え混ぜ、ボウルの底に氷水を当てながら、ゴムベラでとろみがつくまで混ぜる。  
⑥⑤に④を加え、混ぜ合わせる。  
⑦容器に流し、冷蔵庫で冷やし固め、ブルーベリーソースを適宜かける。



◆1人分の栄養価  
エネルギー 163kcal  
タンパク質3.6g 脂質7.2g  
カルシウム66mg 塩分0.2g



【ブルーベリー】  
ブルーベリーの青色は、アントシアニンという色素によるもので、視力の低下を防ぎ、目の機能を高める効果がある。

「朝摘みの新鮮なものを、そのまま食べるのがおいしいね。畑に直接摘みに行く人もいるよ」と孝夫さん。また妻の陽美さんは「生食以外には、ジャムにしたり、砂糖をまぶして冷凍し、シャーベットのように食べると、これからの時期おいしいですよ」と教えてくれました。

手塚さんのブルーベリーは、デザートとして子供たちの給食に登場します。また、道の駅が友遊直売所での販売や、アイスクリーム工房タムタムのブルーベリーアイスなどにも使用されています。



手塚さんの

# ブルーベリー

きりとり

# わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。

☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 8月号は7/15締切

宮本 翼ちゃん  
(東水沼)

浩二さん☆雅子さん  
クルマが大好き!  
幼稚園では、おともだちをたくさんつくってね。



大根田涼介ちゃん  
(下延生)

友章さん☆尚子さん  
外遊び大好きな、とってもひょうきん者。4月に産まれた弟をお姉ちゃんと一緒にかわいがってくれています。



321392001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係

行先



差出有効期限  
平成21年8月31日まで



(山折り)

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		