

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。

さわやかな酸味と甘みが魅力のブルーベリー。手塚孝夫さん(下延生)は、学生時代にブルーベリーを学び、25年ほど前から栽培しています。「今でこそ多くの農家で栽培されているけど、当時は県内でも3、4軒だったかな」と孝夫さん。現在は、コリンズやゴールドトラウベなど6品種を栽培しています。収穫は品種により多少前後し、6月中旬から8月まで収穫できます。



手塚さんちの

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



(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		