

ぶどうで
簡単クッキング

ぶどうゼリー

<材料(4個分)>

- ゼラチン…5g
- 水…大さじ3
- 果汁100%ぶどうジュース…400ml
- 砂糖…大さじ3
- 巨峰…20粒

<作り方>

- ①ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ②鍋にジュースと砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ③容器に皮から取り出した巨峰を入れ、粗熱がとれた②を流し、冷蔵庫で冷やし固める。



◆1人分の栄養価
エネルギー 115kcal
タンパク質 1.6g 脂質 0.3g
炭水化物 29.1g



小林さんちのぶどう

【ブドウ】
血圧を下げる効果のあるカリウムやエネルギー源となるブドウ糖、果糖などの糖質が含まれる。ブドウ糖は、「ぶどう」から発見されたためこの名前が付いている。ぶどうの皮には、心臓病、動脈硬化を防ぐポリフェノールが豊富に含まれる。

「品種によりですが、ぶどうは7月上旬から10月上旬まで楽しめます。8月は巨峰が旬ですね。うれしいことなのですが、お盆中は贈答用など巨峰の需要が多くて休めません」と孝之さん。ぶどうは学校給食や道の駅はがにも出荷されますが、ほとんどはぶどう園での直売だそうです。

妻の千穂さんは「冷やしてそのままはもちろん、夏は冷凍して食べるのもおいしいですよ」「シナノスマイルという品種は、皮がむきやすくしてお勧めです」と話されます。

「お客さんからは種なし巨峰の要望もありますが、自分でおいしいと思う種あり巨峰で勝負しています」という孝之さんは、芳賀町青少年(4日)クラブ協議会の会長として、若手の農業後継者間の交流や連携強化にも貢献されています。



きりとり

3213309001

芳賀町祖母井 1020

芳賀町企画課広報広聴係 行先



(山折り)

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 9月号は8/14締切



せな
綱川 聖渚ちゃん
靖男さん☆有美さん
(八ツ木)

おてんばだけど、しっかり者。やさしいお兄ちゃんと毎日仲良く大暴れ。かわいい笑顔に癒されています。



れんた
平野 蓮太ちゃん
浩さん☆美代子さん
(上稲毛田)

毎日元気いっぱいです!お兄ちゃんとボールで遊ぶのが大好きです。



たつなり
笠村 達成ちゃん
友美さん
(祖母井)

3歳になり言葉も少しずつ増えてきて、何でも自分でやるようになりました。元気に思い切り遊んで大きく育ってね!



なつ
篠崎 七都ちゃん
恭明さん☆富士子さん
(与能)

自転車が好き。いつもお姉ちゃんたちの後を追いかけて、毎日汗だくで遊んでいます。いつも笑顔で、元気一杯の七都でいてね。

(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		