



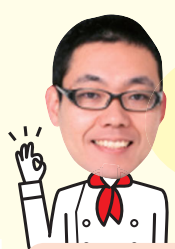
旬の味緑通信



今月の食材

ブドウ

今回は、まもなく本格出荷が始まる津田千拓果樹団地での
メイン品目のひとつ「ブドウ」をご紹介します



今回は
イノベーション経営室の
しめの あきひろ
姫野 昭祐
が担当しました。



豚肉のブドウソースがけ

●材料(2人前)

- ブドウ(大粒品種) 12粒
- 豚肉切り落とし 200g
- 塩こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1/2
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- ★バター(有塩) 15g
- 粒マスタード 小さじ2



つくりかた

- ブドウは皮をむいて半分に切り、種があれば取り除く。
- 豚肉に塩こしょうをふり下味をつける。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて中火で焼き、両面に焼き色をつけて、フライパンからおろす。
- ③で使ったフライパンに、★の材料と①を入れて汁気が少なくなるまで中火で煮詰める。
- お皿に豚肉を盛りつけ、④をかけてできあがり。

調理動画
公開中!



美味しい時期

当JA管内産は8,9月がメインです。

特徴

品種はとても多く、世界には10,000、日本でも90品種以上栽培されています。果皮の色によって「赤」「黒」「緑」の3つに大別されます。「シャインマスカット」に代表される皮ごと手軽に食べられる品種が増えております。

栄養成分

糖質が主成分で、疲労回復に効果が期待できます。皮付近にポリフェノールなどの成分が多く含まれており、栄養価の面では皮ごと食べる方が多く摂取できます。

食べ方

生食としては水洗いしてそのままはもちろん、スイーツのトッピングにも。加熱してジャム、ジュースやソースに、ピューレ状にしてシャーベットやムースにも。皮ごと食べられる品種は丸ごと凍らせてそのままシャーベットにすることも♪

良いものの見分け方

果皮にハリがあるものは新鮮です。ツルに近い部分ほど甘みが強いです。品種によっては皮にブルームという白い粉状のものがつくことがあり、しっかり付いていると品質が安定しているとされています。

保存方法

冷蔵庫で保存する際は、ヘタを取って水洗いをしておきます。常温の状態だと冬なら1週間、春や秋で4日ほどが目安で使い切りましょう。



みんなで作ろう♪ブドウ飴

●材料(2人前)

- ブドウ(皮ごと食べられる大粒品種) 約20粒
- 砂糖 200g
- 水 100cc
- 竹串 数本
- クッキングシート 1枚



つくりかた

- ブドウは綺麗に洗って水気をしっかり拭き取り、竹串に刺しておく。
- 鍋に砂糖と水を入れて弱火にかけ、沸騰してきたら放置し泡が小さくなるまで煮詰める。
- 水の入った容器(分量外)に、②を少量落としてすぐに飴状になるまで煮たらOKです。
ブドウ串に手早く回しながら飴を絡める。
- クッキングシートの上で乾燥させてできあがり。

調理動画
公開中!



ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも公開中!!

