



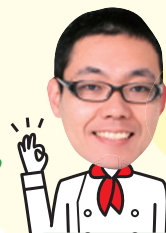
旬の味緑通信



今月の食材

ナシ

たてべ梨に淡海なしなど、地元直売のナシは完熟食べ頃のものが多いです。お早めにお召し上がりください(^^)



今回は
イノベーション統括室の
しめのあきひろ
姫野 昭祐
が担当しました。



レンジでナシのコンポート

●材料(1個分)

ナシ..... 1個
砂糖 30g
レモン汁..... 大さじ1
白ワイン..... 大さじ1
(ワインがなければ水でもOK)

つくりかた

- 1 ナシを洗い、くし切りで12あるいは16等分します。(大きさに合わせてカット)
- 2 耐熱容器に①をしき、全ての材料をいれてふわりとラップをかける。
- 3 500W5分でレンジにかけ、ヤケドに注意しながら中身を裏返しさらに500W2分かけ、ラップをかけたまま置き粗熱を取ります。
- 4 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷えたら盛り付けてできあがり～



調理動画公開中!



美味しい時期

8,9月

特徴

地元産は夏から秋にかけて出回る果物のひとつです。8月下旬に出回る「幸水」・9月上旬の「豊水」がもっとも有名ですが、当JA管内では10種類以上の品種が栽培されています。

栄養成分

水分、糖質、食物繊維、カリウム、アスパラギン酸などが含まれています。

食べ方

そのまま食べるだけでなく、様々な切り方や食べ方で楽しむことができます。定番のくし切り、スティック状、または皮ごと食べる方法などがあります。冷やすことで甘みが増します。冷やしてから食べるのがおすすめです。

良いもの見分け方

全体的に丸みがあり、軸がしっかりしていて、果皮に傷や色むらがないものを選びましょう。熟すと赤みがかかった色になります。

保存方法

常温保存も可能ですが、完熟のものは日持ちがしません。すぐに食べない場合は冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。乾燥しやすいため、新聞紙でくるみましょう。



ナシの生ハム包み

●材料(6個分)

ナシ..... 1/2個
クリームチーズ 30g
生ハム..... 6枚
こしょう 少々

つくりかた

- 1 ナシを巻きやすい大きさにくし切りします。
- 2 クリームチーズを棒状に切る。
- 3 ①②を生ハムでくるりと巻き、お好みでこしょうをまぶしてできあがり。



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!!

