

# 旬の味緑通信

今回は  
野菜ソムリエプロの  
姫野昭祐が  
担当しました。



今日の  
食材

## いちご



シーズン終盤のいちごは  
大き目パックの「ジャム用」などが出回ります。

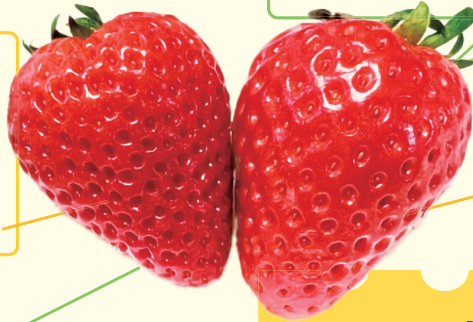
### 特徴

真冬のいちごはじっくり味がのり、春のいちごはやわらかめです。品種も多彩で、滋賀県オリジナルの「みおしずく」、甘くてやわらかめの「章姫(あきひめ)」、甘みと酸味が楽しめる「紅ほっぺ」、などたくさんあります。

おいしい時期：12～5月(ハウスもの)

### 食べ方

生食がオススメ。ヘタに近いところから食べると後味よく召し上がれます。スライスしてサラダや、ミキサーにかけてスムージーにしてもよいでしょう。ヨーグルトと相性バツグンです。



### 栄養成分

ビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり含まれるとされます。

### 良いものの見分け方

ヘタが緑色で乾いていないものが新鮮。ヘタの近くまで赤いものがより完熟です。つぶつぶ(本来の実)の部分がくっきりしているものがよいものとされます。

### 長持ちさせるには

直売所に並ぶいちごは完熟ものです。追熟はしないので冷蔵庫の野菜室に入れて出来るだけ早くお召し上がりください。冷凍する場合はヘタを取って洗い、水気を取って袋などに入れ冷凍してください。

## レシピ



## 01 いちごの2層ゼリー 2人分

材料

- ・エコープゼリーの素(クール) 1袋
- ・牛乳 100cc
- ・いちご 150g~200g
- ・お湯(ゼリー用) 150cc
- ・ミント 適量

つくりかた

- ①牛乳 100cc を鍋に入れ、沸騰直前まで温めて火を止めます。ゼリーの素を半分(35g)入れてよく溶かします。粗熱が取れたら透明カップ 2 つに等分で注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ②いちごは洗ってヘタを取り、大きいものは半分などにカット、小さいものはそのまま使用します。
- ③①のミルクゼリーが固まったら、その上にいちごをのせます(てっぺんにのせる分を残します)
- ④水 150cc を沸騰させて火を止め、残り半分のゼリーの素を溶かします。粗熱が取れたら、いちごの上から静かに注ぎ入れます。
- ⑤常温で少し置いてから冷蔵庫に入れ、しっかり冷え固まったら仕上げに残りのいちごをのせ、ミントを飾ってできあがり。

詳しくはこちら!



## 02 使いたい分だけ! 冷凍いちごシート



材料

- ・いちご 250g
- ・砂糖 大さじ2~3

つくりかた

- ①いちごは洗ってヘタを取り、ジップロックに入れる。
- ②①に砂糖を加えて、つぶしながら混ぜる。
- ③平らに伸ばして冷凍庫で冷やし固めればできあがり

★食べる分だけ割ってそのまま食べるのはもちろん、ヨーグルトやアイスに添えたり、牛乳や炭酸飲料に入れても楽しめます♪

★こちらのレシピはきてか~なに設置されているレシピカード集にある「大量消費に便利! 凍らせいちご」をベースに作ってみました!

詳しくはこちら!

