

廿日市・大竹の旬を食べよう

地産地消で
おいしい健康レシピ廿日市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする、
地元の旬の農産物を使ったレシピを紹介します。

旬と栄養

ブルーベリーは7月頃が旬。JA産直ふれあい市場「よりん菜」では、廿日市市や大竹市で栽培された地元産の新鮮なブルーベリーを購入することができます。アントシアニンやビタミンEが豊富で、眼精疲労の回復、抗酸化作用による老化防止などに効果があるといわれています。今回紹介するレシピは、ブルーベリーの酸味と甘みを生かした初夏にぴったりのスイーツです。ぜひ作ってみてくださいね。

今月の食材



ブルーベリー

レシピ1 ブルーベリーマフィン

栄養価(1人分) エネルギー:267kcal 塩分:0.28g

材料 直径7~8cm、高さ4cmの
マフィン型5個分

薄力粉…………… 120g
ベーキングパウダー
……………小さじ1と1/2
卵…………… 1個
砂糖…………… 70g
バター(食塩不使用) …… 60g
牛乳…………… 120ml
ブルーベリー …… 100g

作り方

〔下準備〕 オーブンは170℃に予熱する。

- 1 耐熱ボウルにバター、砂糖、牛乳を入れ、ラップをかけずに600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。泡立て器で混ぜて溶かし、5分ほどおいて冷ます。
- 2 ブルーベリーは水けをふいて、薄力粉から大さじ1を取り分けて加え、からめる。
★ブルーベリーは、あらかじめ薄力粉をからめておくことで生地になじみやすくなり、水っぽくなるのを防げます。
- 3 卵はよく溶いて1に加え、あまり泡立てないように静かに混ぜ合わせる。
- 4 続けて薄力粉、ベーキングパウダーをふるって加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 5 2を加え、泡立て器をゴムべらにかえて混ぜる。
- 6 マフィン型に流し入れ、170℃のオーブンで20~25分焼く。
- 7 竹串を刺してみ、生地がついてこなければ型ごと冷まし、粗熱がとれたら取り出す。

レシピ2 ブルーベリーゼリーの
ヨーグルトかけ

栄養価(1人分) エネルギー:162kcal 塩分:0.1g



材料 (3人分)

粉ゼラチン…………… 5g
冷水…………… 50ml
ブルーベリー …… 100g
A { レモン汁 …… 小さじ2
水 …… 250ml
砂糖…………… 50g
プレーンヨーグルト(無糖)
…………… 250g
B { レモン汁 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ2

作り方

- 1 ゼラチンは分量の冷水にふり入れ、ふやかしておく。
- 2 ブルーベリーとAは鍋に入れ、4~5分煮たて。皮が弾けてやわらかくなったら砂糖と1のゼラチンを加えて溶かす。あら熱が取れたらバットなどにあげ、冷蔵庫で冷やし固める。
★ゼラチンを加えたら鍋を煮たてないようにしましょう。
- 3 ヨーグルトはBと合わせ、よく混ぜる。
- 4 2が固まったら細かく砕いてグラスに入れ、3を上注ぎ入れる。
★ミントの葉を添えてさわやかさUP!



紹介してくれた「廿日市ヘルスメイトボランティア協会」の方々

(左上から)
木下 達子さん 山崎 京子さん
大場 晶穂さん
(左下から)
深井 和子さん 中田 由美子さん
松村 郁子さん



食生活改善推進員(ヘルスメイト)って?

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から、料理教室などを通して地域に健康づくりを伝える活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

■レシピ等お問い合わせ先: 廿日市市健康福祉部健康推進課 ☎(0829)20-1610

廿日市市食生活改善推進員
のHPはコチラQRコードを
読み込んでね

廿日市食推