

山口友里先生考案レシピ // キウイソースの **ふるふる** 牛乳かん

材料(4個分)

- A
- キウイフルーツ(東京ゴールド) 2個(200g)
 - 砂糖 大さじ2
 - レモン果汁 小さじ1
 - ◎牛乳 350ml
 - ◎粉寒天 小さじ2/3
 - ◎砂糖 大さじ2

作り方

- ① Aの材料でキウイソースを作る。キウイフルーツは上下を切り落して皮をむき、1cm角くらいにカットする。大きめの耐熱容器に入れ、砂糖、レモン果汁を加えて混ぜる。電子レンジ600Wでラップをせずに2~3分加熱し、冷やしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れて粉寒天をふり入れ、ヘラで混ぜながら中火にかける。煮立ったら砂糖を加えて弱火で1~2分煮る。
- ③ 温かいうちに②を器に注ぎ入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で30分以上冷やし固める。
- ④ 固まった③に①のキウイソースを食べる直前にかける。



POINT

- * キウイソースは食べる直前にかけた方がキウイフルーツの食感を味わえるので*
- * おすすめです。



教えて山口先生 // 旬直素材の栄養素

キウイフルーツはビタミンCがとても多く、風邪や疲労、がんなどの予防に効果的です。便秘の改善に役立つ食物繊維も豊富に含み、たんぱく質分解酵素を含むため、肉料理の下ごしらえに使えば肉質を柔らかく、消化促進の効果が期待できます。



今回の旬直素材は
あいら伊豆地区

キウイフルーツ
東京ゴールド

あいら伊豆地区のキウイフルーツは昭和50年代に柑橘(かんきつ)の転換作物として導入し、土壌との相性確認や独自の栽培方法を確立して生産量を増やしてきました。現在は「レインボーレッド」と「東京ゴールド」、「アップルキウイ」、「ハイワード」の4品種を栽培し、国産のキウイフルーツとして人気です。

すっきりした甘みと酸味
袋掛け栽培で高品質化を図る

「東京ゴールド」は平成25年7月に品種登録された東京生まれの品種で、ゴールドを連想させる黄色い果肉が特長。すっきりした甘みと酸味のバランスが絶妙で、食味も良く人気です。

栽培では農薬の使用回数を減らし、きれいな果実を生産するため、全果実に袋掛けをしています。このひと手間が高品質化につながり、摘果を徹底して大玉果実の生産に努めています。

「東京ゴールド」は11月下旬から1月下旬ごろまで「いで湯っこ市場」で販売します。ぜひご期待ください。

ココで買えます // いで湯っこ市場

所在地 / 伊東市玖須美元和田 715-26
電話 / 0557-44-5050
営業時間 / 9:00~16:00
定休日 / 第3火曜日、年末年始

