



水を使わないので
親子で作るのにぴったり!

Vol.22 イチゴとヨーグルトのデザート

イチゴをたっぷり使い、ヨーグルトの酸味が効いたさっぱりとしたお菓子です。

材料(4個分)

| | | | |
|---------------------|-------|-------------------|------|
| ☆イチゴ(洗ってヘタを取る)..... | 200g | ・ 上白糖 | 大さじ2 |
| ☆上白糖 | 大さじ3 | ・ プレーンヨーグルト | 100g |
| ☆レモン汁 | 大さじ1 | 《飾り用》 | |
| ・ 粉ゼラチン | 5g | ・ イチゴ | 4個 |
| ・ 水 | 大さじ2 | ・ ミント | 適宜 |
| ・ 牛乳 | 150ml | | |

- 作り方**
- ①深さのある耐熱容器に☆印の材料を入れ、電子レンジで2分加熱し、軽く混ぜ再び2分加熱する。粗熱をとり、ミキサーでかき混ぜる。
 - ②①のうち大さじ4杯分を別に取り分けておく。
 - ③容器に粉ゼラチンと水を混ぜ、電子レンジで20秒加熱する。
 - ④別の容器に牛乳と上白糖を入れ電子レンジで1分加熱し、③を入れよく混ぜる。
 - ⑤①、④、プレーンヨーグルトをむらなく混ぜ合わせる。
 - ⑥⑤を容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やす。②をかけ、飾り用のイチゴとミントを添える。
- ※電子レンジの加熱はラップなしで600W。

●レシピ監修 レシピユニット「みやちゃぶ」

「みやちゃぶ」は“食”に興味旺盛な4人で運営しています。特産物や旬の食材を使ったお手軽レシピをお届けします。
メンバー/青木直美、飯田みどり、伊藤佳代、佐藤薫
※宮崎市地域雇用創造協議会主催 フードビジネス・コーディネーター養成講座の平成25年度養成科卒業生で構成しています。

イチゴ

《イチゴとは》
イチゴはバラ科、多年草の植物です。種に見える表面のつぶつぶが果実で、その中に種が入っています。宮崎市は日照時間が長く、ビニールハウスなどを利用した施設園芸に最適で、イチゴの栽培が盛んです。特に木花地区では40年ほど前から栽培が始まり、「木花いちご」として親しまれています。品種は、実が柔らかい「章姫」と実がしっかりした「さがほのか」の栽培が中心ですが、新しい品種の取り組みも進んでいます。

《栄養》
ビタミンCが豊富で、シミ・ソバカスを防ぎ、風邪予防や疲労回復に期待できます。腸内環境を整える食物繊維、貧血予防に葉酸、高血圧やむくみを予防するカリウムなどを含みます。赤色はポリフェノール的一种アントシアニンで、ガン予防や眼精疲労回復に効果があるといわれています。また低カロリーであることも特徴のひとつです。

《選び方・食べ方》
新鮮なものは色ツヤが良く、ヘタは鮮やかな緑色でピンとしています。ヘタの近くまで色づいてむらがないもの、表面に傷がなく、つぶつぶがくっきりしているものがお勧めです。保存は洗わずポリ袋に入れ冷蔵庫で保管します。ヘタを付けたまま洗うと食べる際に水っぽくならず、ビタミンの流出を防ぎます。先端部分が甘いので、ヘタの方から食べると最後まで甘みを感じられます。

ポークソテーのイチゴソースかけ

その他のレシピはこちら

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

宮崎市で輝いている人を紹介する「キラリ!宮崎人」。今回は、九州のバーテンダーが技を競うカクテルの祭典、「C-1グランプリ2015」で優勝した、蛭原三奈さんです。

小さな工夫やアイデアの積み重ねが
いざという時に力になるんですね。

キラリ! 宮崎人22 Miyazaki Human Interview



▲所属する女子ソフトボールチームのチームメイト。写真の一番右側が本人。



バーテンダー 蛭原 三奈(えびはら みな)さん

宮崎大宮高校を卒業後、鹿児島のホテルでバーテンダーとしてのキャリアをスタート。宮崎に帰省後の平成22年に「C-1グランプリ」で初優勝し、昨年再び王座に。世界大会「ワールドクラス2015」日本予選ではトップ50に選ばれるなど、実力は折り紙付き。

日向夏と県産茶のカクテルで C-1グランプリ優勝!

宮崎焼酎の中でも爽やかさが特徴の焼酎と、宮崎の食材をテーマに競われた昨年のC-1グランプリ。蛭原さんは、日向夏と宮崎県産のお茶を使ったカクテル「日向美茶ひゅうがビューティー」を出品し、見事に優勝しました。「日向夏は、焼酎の爽やかさに合う旬のかんきつ類として採用しました。お茶は高岡の生産者さんと相談し、焙煎の度合いから粉の細かさまで追求。本番では実際にお茶をたてて作りしました。一昨年は3位で悔しい思いをしたので、うれしかったです」と蛭原さん。テーマが決まる本番1か月前からでなければレシピの準備ができないため、普段から、さまざまな料理を味わい、食材の組み合わせや見せ方の引き出しを増やすよう心掛けています。

蛭原さんは「偶然入った店のアイスクリームにヒントを得て作ったカクテルが、コンテストで優勝したこともあります。小さな工夫やアイデアの積み重ねが、いざという時に力になるんですね」と話します。

きっかけは短大時代の出会い

蛭原さんがバーテンダーを目指すことになったのは短大時代。保育士として就職を控えていたある日、初めて訪れたバーに魅了されたそうです。「保育士は年を重ねてからでも

できるので、若い時にしかできない仕事に挑戦してみたいと考えていました。そんな時、バーテンダーという職業があることを知り、これだ!と実感。バーテンダーの道に進むことを決意しました」と蛭原さん。就職した鹿児島のホテルでは力仕事をしたり、ボトルを拭いたりといった下働きをしながら、酒の種類やカクテルのレシピ、先輩の作り方を必死にメモをして知識を蓄え、1年足らずで中心的なバーテンダーに。7年の経験を積んだ後は、全国的に有名な福岡のバーでも修業をしました。「厳しい世界ですが、カクテルの種類やレシピは無限大ですし、学びは尽きません。お客様に居心地よく、家のように過ごしていただけるように心掛けています」と目を輝かせています。

休日はソフトボールで気分転換

バーでは落ち着いた雰囲気、蛭原さんですが、実は高校時代に同好会まで立ち上げるほどのソフトボール好き。休みの日は所属している女子ソフトボールチームで汗を流しています。「私にとってはどちらも大切な時間。しっかりと気分転換することで、また笑顔でカウンターに立つことができるんですね」と笑う蛭原さん。今年再び大きなコンテストに挑戦するとのこと、さらなる活躍に期待です。

不動産売買専門

家 土地 マンション

を売るなら、買うなら何でもご相談ください。

不動産買取強化中!
査定無料・秘密厳守

株式会社 ヒロママ

0120-179-900

宮崎県宮崎市大塚町原ノ前 1622番地
http://miyazakihohtsuka-housedo.com/

ハウストウ宮崎大塚店 検索

スマホはこちらから