



美旗メロンと生ハムのブルスケッタ

調理時間
10分

生ハムとメロンの相性が良いのはご存じの通り。ここではメロンと生ハムをブルスケッタにいきましょう。クリームチーズ以外にリコッタチーズもOK。

- 材料** (4人分)
- 美旗メロン……1/4個
 - 生ハム……8~12枚
 - クリームチーズ…80g
 - 粗挽き黒コショウ…適宜
 - バジル……………2枚
 - オリーブオイル…少々
 - ハード系のパン…4~8枚

- 作り方**
- メロンは適当なサイズの薄切りに。パンは1cmの厚さにスライスし、オリーブオイルを塗ってトーストする。
 - パンにクリームチーズを塗り、メロンを乗せたら、生ハムをふんわりと盛りつける。
 - 粗挽き黒コショウをかけ、ちぎったバジルで飾り付ける。

Cooking 2
Recipe

クローンキュー 九龍球

調理時間
10分
※冷やし固める時間は除く

香港で人気の冷たいスイーツです。色鮮やかなフルーツを使って、涼しげで可愛い一品に。丸い氷を作れる製氷器を使うと見た目も楽しいですよ。

- 材料** (4人分)
- 美旗メロン……1/4個
 - すいか……………150g
 - ブルーベリー……20粒
 - 缶詰のみかん…1/2缶
 - 水……………800cc
 - レモン汁……1個
 - 粉寒天……………10g
 - 砂糖……………80g
 - サイダー…適宜

- 作り方**
- 美旗メロン、すいか、缶詰のみかんは製氷器に入る大きさに切る。
 - 鍋に、水、レモン汁、粉寒天、砂糖を入れ火にかけて、寒天を溶かす。
 - 製氷器に美旗メロン、すいか、缶詰のみかん、ブルーベリー、寒天液を流し込み、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
 - 器に盛りつけたらサイダーを注ぐ。



Cooking 3
Recipe

キャラクター
美味ちゃん
©よい食プロジェクト

こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！
おいしい美旗メロンの気になるレシピ、みんなも作ってみてね！

甘くてジューシー！
美旗メロン

マスクメロンは綺麗な網目と上品な甘さが特徴の果物です。メロンに含まれるカリウムは体内のナトリウムの排出を促し、体内の水分バランスを整えてくれます。また、ビタミンCも豊富です。

名張市美旗地域を中心に栽培される「美旗メロン」は、糖度15度以上という基準を設けたみずみずしい果汁と上品な香りを併せ持った地域ブランドのメロンです。平成25年に地域団体商標として登録されました。フルーティな甘味が特徴の青果肉と、芳醇な香りが特徴の赤果肉の2種類があり、バラ売りや2玉箱入りの贈答用もあるので贈り物にもおすすめです。

おいしいメロンの見分け方と食べ方

網目と重みに注目してみてください。均一な網目、ずっしりと重みのあるメロンがおすすです。また、香りも重要なポイントです。みずみずしく甘い香りが出てくるメロンを選びましょう。

また、「美旗メロン」には食べごろの日付が記載されています。購入後はツルを切って逆さまに保存し、全体が均一に甘くなるように追熟させてください。おしりを触ってやわらかくなってきたら食べごろです。食べる前に、冷蔵庫で1時間ほど冷やしてからご賞味ください。



【今月のお店】

JAいがふるさと南部カントリーエレベーター
TEL0595-65-1560 名張市上小波田3029
美旗メロンの直売期間:7月10日頃~8月10日頃
※出荷状況により変更する場合有
営/9:30~ ※当日販売分が無くなり次第終了
P/有 MAP/★ ★ ★



JAグループ三重
三重県内のJA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!

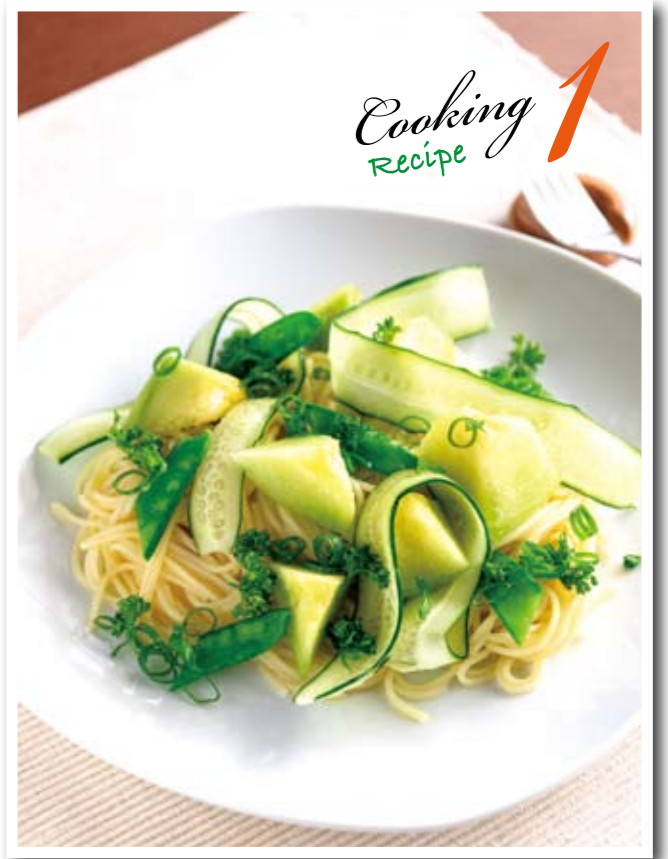
冷製メロンパスタ

調理時間
20分

美旗メロンの甘さとレモンの酸っぱさにより、食欲が減退する夏場でもつるつると食べられる冷製パスタです。パスタは細めのものがよく合います。

- 材料** (4人分)
- 美旗メロン…1/2個
 - きゅうり……………2本
 - きぬさや…15~18枚
 - パセリ……………1枝
 - 青ネギ……………1本
 - 細めのパスタ…400g
 - 塩……………小さじ2
 - コショウ……………少々
 - レモン汁……………2個分
 - オリーブオイル…大さじ4

- 作り方**
- メロンは皮と種を取り除き、一口大の乱切りに。きぬさやは筋を取って色よく湯がいたらなめに切る。きゅうりはピーラーで薄く切る。
 - パセリは手で細かくちぎる。青ネギは小口切りにする。
 - パスタはたっぷりの熱湯に塩(分量外)を加え、表示時間通りに茹で、冷水で締める。
 - ボウルでレモン汁、塩、コショウ、オリーブオイルを混ぜる。そこにメロン、きぬさや、きゅうりを加えて和える。
 - ①に冷たいパスタも一緒に混ぜ器に盛る。青ネギとパセリを飾り付ける。



Cooking 1
Recipe