



イチゴのドレッシング

調理時間
5分

イチゴの甘酸っぱさをいかしてドレッシングにしてみました。野菜だけでなく、カッテージチーズなどの乳製品にもよく合いますよ。

材料 (4人分)

イチゴ……………100g コショウ……………少々
酢……………50cc お好みのサラダ…適宜
オリーブオイル…50cc
塩……………小さじ1/2

作り方

- イチゴはヘタがついたまま洗い、ペーパータオルなどで水分をふき取り、ヘタを切り落として、ざくざくと荒く切る。
- サラダ以外の材料すべてをハンドブレンダーかミキサーで混ぜる。
- お好みのサラダにたっぷりかける。

イチゴヨーグルトプリン

調理時間
15分※冷やし固める
時間は除く

ヨーグルトを使ったすっきりさっぱりしたイチゴプリンです。濃厚にしたい場合はヨーグルトを水切りしてから使用してみてください。

材料 (4人分)

イチゴ……………1パック 粉ゼラチン…5g
無糖ヨーグルト…200g ホイップクリーム
牛乳……………1カップ ……お好みで
砂糖……………大さじ4

作り方

- イチゴはヘタがついたまま洗い、ペーパータオルなどで水分をふき取る。ヘタを切り落として、ビニール袋に入れて手でつぶす。
- 鍋に牛乳を入れて沸騰させたら、砂糖と粉ゼラチンを入れて溶かす。
- ②に無糖ヨーグルト、つぶしたイチゴを加えてよく混ぜる。器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 食べる際はお好みでホイップクリームなどで飾り付ける。



Cooking
Recipe 3



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！
「イチゴ」の気になるレシピ、みんなも作ってみてね♪

イチゴの赤い部分は実ではなく花のつけねが膨らんだもので、種のようなつぶつぶが実です。ビタミンCが豊富で、風邪の予防や肌を健康に保つなど抗酸化作用が期待でき、イチゴに含まれるビタミンB群の一種である葉酸は、妊娠中の女性にとっては胎児の発育に必要な栄養素。生活習慣病や貧血の予防にも有効とされています。これらは水溶性ビタミンのため、洗う際にヘタを取らないようにしましょう。ビタミン類は加熱に弱いですが、ジャムに加工すると整腸作用のある食物繊維のペクチンを摂取できます。

美味しく美容と健康に
嬉しいイチゴ

熟したイチゴは糖度が高く生食に最適です。ぶつくりと膨らんで光沢があり、全体が赤く色づき、ヘタが反り上がっているものは完熟の証。熟したイチゴは甘みが強いですが、とても柔らかくデリケートなので取扱いは注意しましょう。購入する際は果実が潰れていないか確認し、パックの場合は縁を両手で持ち上げればイチゴを傷つける心配がありません。保存する際は洗わず、ヘタが下向きになるように並べて冷蔵しましょう。完熟イチゴは購入したときが食べ頃です。

美味しいイチゴの
見分け方

JAグループ三重 × Simple
作ろう、食べよう
みえの旬ごはん。

今月の食材 イチゴ

みんな大好き「イチゴ」の季節が到来です。
イチゴは生のままでも加熱しても
おいしく食べられる果物なので、
いろいろな食べ方で味わってみてください。
品種ごとの味わいを
比べてみるのも楽しいですよ。



【今月のお店】



あぐりネット三重中央・
JA産直ひろば
TEL059-256-8141
津市久居新町1083-1
営/9:00~18:00
休/月曜
P/有



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!

はちみつイチゴ飴

調理時間
10分

原宿などで人気のイチゴ飴をお手軽に自宅で作ってきましょう。鍋の中で飴が焦げすぎないように火加減に気を付けてください。

材料 (4人分)

イチゴ……………8個
砂糖……………大さじ5
はちみつ…大さじ1

作り方

- イチゴはヘタがついたまま洗い、ペーパータオルなどで水分をふき取り、ヘタを切り落として竹串に刺す。
- 鍋に砂糖、はちみつを入れて混ぜながら加熱する。泡立って薄く色づいてきたら火からおろし、イチゴに満遍なくからめる。
- 飴が固まったら完成。



Cooking
Recipe 1