



調理時間  
15分

梨の甘みとシャキシャキとした歯ごたえが楽しい  
サラダです。ポン酢醤油を使った  
簡単ドレッシングはどなたにも好評の味。

## 梨と レタスのサラダ



【材料】(4人分)

梨……………1/2個 油揚げ……………1枚  
レタス……………4枚 ポン酢醤油……………大さじ2  
カイワレ大根…1/2パック オリーブオイル…大さじ2

【作り方】

- 1 梨は皮をむいて4等分にし、芯を取り除いてから、5mmぐらいの厚さのちょう切りに。カイワレ大根は半分の長さ切る。レタスは一口大にちぎる。
- 2 油揚げをフライパンで両面こんがり焼く。焼けたら縦に3等分し、5mmほどの幅の細切りに。
- 3 ポン酢醤油にオリーブオイルを加えてドレッシングを作る。
- 4 ①と②を混ぜ合わせたら、③のドレッシングをかける。

LET'S HOME COOKING .....

梨を使った爽やかなシャーベットです。  
口溶けが良いので  
食欲のなくなる暑い時期にぴったり。

## 梨の シャーベット



【材料】(4人分)

梨……………1個 レモン汁……………1/2個分  
白ワイン……………大さじ3 水……………大さじ5  
砂糖……………大さじ3 ミント……………適宜

【作り方】

- 1 梨は皮をむいて芯を取り除き、3/4個分はすりおろし、1/4個分は5mm角の角切りにする。
- 2 白ワインは沸騰させアルコールを飛ばす。そこに砂糖を加えて溶かす。さらに、レモン汁と水を加える。
- 3 ①と②を混ぜ、バットなどに流し入れ冷凍庫へ。
- 4 1時間ごとに取り出し、フォークでかき混ぜたら再度冷凍庫へ。これを完全に固まるまで繰り返す。
- 5 器に盛り付けたらミントを飾り付ける。



調理時間  
10分  
※凍らせる時間は  
除く



これまでのレシピはこちらのQRコードからチェック！  
みんなもおうちで作ってみてね♪

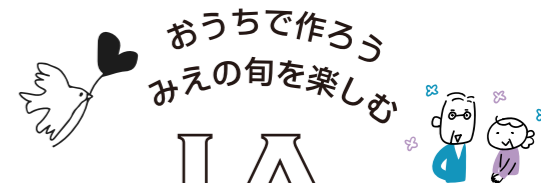


JAグループ三重  
三重県内の  
JA農産物直売所  
詳しい情報は  
こちらでチェック！

まもなく梨の美味しい季節がやってきました。みずみずしくシャキシャキとした食感、上品な甘さにさわやかな香りは、老若男女を問わず、幅広い世代から愛されています。

そんな梨ですが、美味しいだけでなく栄養豊富で、ダイエットや美容など身体に嬉しい効果が盛りだくさん。疲労回復や解熱作用もあるので夏バテの方にもおすすめの果物です。その他、整腸作用もあるので便秘の改善や二日酔いにも効果が期待できます。

美味しいだけじゃない  
美容と健康に  
嬉しい効果がいっぱい



# JA CAFE

JAグループ三重 × Simple

今月の食材 梨

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、味が濃くなり、特に美味しくなります。  
旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのようなレシピや季節のイベントにぴったりなレシピを毎月ご提案。  
JA CAFEレシピでおうちでも季節を楽しみませんか？

四日市の梨

JAみえきた管内の下野地区では、古くから梨栽培が盛んに行われていました。同地区内には梨園に隣接した直売所が多数あり、旬の時期には、新鮮もぎたの梨を買い求める多くの人で賑わいます。

生産者の皆さんは、四日市の梨が地域を代表する農産物として愛されるよう、味・品質共にこだわった高品質の梨栽培に励んでいます。



【今月のお店】 JAみえきた 四季菜 尾平店

TEL059-334-7321 四日市市尾平町1688-1  
営/9:00~18:00  
お米特売日/土~火曜  
ポイント2倍デー/月・火曜  
休/第3水曜、年末年始 P/有

ENJOY DELICIOUS FOOD .....

簡単に手に入る材料を混ぜて焼くだけのお手軽チーズケーキ。さっぱりしているのでお年寄りにも喜ばれること間違いなし。

## 梨の チーズケーキ



【材料】(18cm丸型1台分)

梨……………1個 プレーンヨーグルト…100g  
クリームチーズ…200g 卵……………2個  
砂糖……………80g レモン汁……………1/2個分  
生クリーム……………100ml 薄力粉……………100g

【作り方】

- 1 下準備としてクリームチーズと卵を常温に戻す。ケーキ型にオーブンペーパーを敷く。
- 2 梨は皮をむいて4等分にし、芯を取り除いてから、5mmぐらいの厚さにスライス。
- 3 ボウルに常温に戻したクリームチーズ、砂糖を加えてよく混ぜる。さらに、生クリーム、プレーンヨーグルト、卵、レモン汁、ふるった薄力粉の順に加え、むらなく混ぜる。
- 4 オーブンペーパーを敷いた型に③を流し入れ、上に梨を並べる。
- 5 180℃に予熱しておいたオーブンで、表面にほんのり焼き色が付くまで50分ほど焼く。冷蔵庫で半日ほど冷やすとさらに美味しい。



調理時間  
60分  
※冷やす時間は  
除く