

地産地消
レシピ



ルビー色に輝くイチゴは、ビタミンCが豊富。100gあたり80mgと、ミカンの倍以上含まれています。

イチゴ大福・イチゴババロア

イチゴ大福

【材料】(10個分)

イチゴ10粒
もち粉100g
砂糖100g
白あん200g
熱湯100~130cc
コーンスターチ100g

【作り方】

- ①もち粉と砂糖を合わせて、ふるいに2回かけておく。
- ②イチゴを白あんでくるみ丸めておく。(イチゴの先端の方は白あんをくるまない)
- ③①をボウルに入れ、熱湯を2~3回に分けて入れ、粘りがでるまで混ぜる。(この時、ドロドロになる)。湯気のたった蒸し器に固くしぼったふきんを敷き、その上に流し入れて強火で10~15分間蒸す。
- ④生地が透明になり、ふきんから離れるようになれば、ボウルに取り出し、すりこぎでつく。
- ⑤コーンスターチの上に生地を置き、10個に分ける。②を先端から生地でくるんで丸める。



イチゴババロア

【材料】(4人分)

イチゴ8粒
A [ゼラチン1~1½袋 (5~7g)
水大さじ3
牛乳200cc
水200cc
砂糖大さじ4
卵黄1個
生クリーム大さじ4~5

【作り方】

- ①ボウルにAを入れ、混ぜてふやかしておき、イチゴは5mmの輪切りにする。
- ②鍋に牛乳100cc、水100ccを入れて弱火で温める。砂糖を加えて、溶けたら火を止め①のゼラチンを入れて中火で溶かす(沸騰しすぎると固まりこくなる)。
- ③卵黄を残りの牛乳と水で溶いて②に加え、卵黄の臭みがとれるまで弱火で煮る。少し冷まし生クリームを加えて混ぜる。
- ④水で濡らした4個の器に切ったイチゴの1/2の量を入れて③を流し込み、固まりかけたら残りのイチゴをのせ、冷蔵庫で冷やし固める。