

親子で一緒に
作ってみよう!

ヘルシーで手軽 地産地消の 野菜スイーツに挑戦!

新鮮でみずみずしい地元産の野菜を使って
おやつを手作りしてみませんか?
栄養豊富で愛情たっぷりの野菜スイーツなら、
野菜が苦手な子どもも喜んで食べてくれるでしょう。
【取材・撮影協力】愛媛調理製菓専門学校

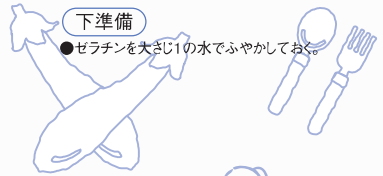
●意外なほどにしっとりなじむ
ナスとフルーツの入ったゼリーはにぎやかで楽しさいっぱい。ナスは個性が
強くないので好きなフルーツと組み合わせるバリエーションを楽しみましょう。



レシピ

材料 (5人分)

- ナス……………1本
- アップルジュース(果汁100%)250g
- 黄桃(缶詰)2切れ
- ゼラチン……………3g
- ナタデココ 100g
- ハチミツ……………25g(好みで調節)



作り方

- ①ナスは皮をむいて1cm角に切り、変色を防ぐため酢少々を加えた湯でゆで、ザルにあげて水気を切っておく。
- ②黄桃は1cm角に切っておく。
- ③鍋にアップルジュースを入れ火にかけ、温まったらゼラチンとハチミツを加え溶かす。
- ④器にナス・黄桃・ナタデココを入れ、③を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。

子どものお手伝い

- その1 ナスの皮むきをしてもらいましょう。包丁が使えない場合はピーラーでお手伝いしてもらえば安心です。
- その2 スプーンを使って器にナス・黄桃・ナタデココを入れてもらいましょう。あらかじめ3種を混ぜておくと簡単です。



レシピ

材料 (16cm×7cmのパウンド型2台分)

- ソラマメ(正味)…160g
- 薄力粉……………100g
- グラニュー糖…50g
- ベーキングパウダー 小さじ2/3
- 水……………100g
- 無塩バター…120g
- 砂糖……………120g
- 溶き卵……………3個分
- アーモンドパウダー 60g



下準備

- ソラマメのシロップ煮を作る。
(1)ソラマメはさやから出し熱湯で軽くゆで、氷水で冷まし薄皮を取る。
(2)鍋に水を入れ、凍解したら(1)を加え、中火でやわらかくなるまで煮る。
(3)冷めたら、豆60gは裏ごししてペースト状に、残り100gは粗みじん刻む。
●オーブンは170℃に温めておく。
●⑤を合わせてふるっておく。
●型に敷紙を敷いておく。
●無塩バターと溶き卵は室温に戻しておく。

作り方

- ①ボウルに無塩バターを入れクリーム状にし、砂糖を入れて泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②溶き卵を数回に分けて加え、しっかりと混ぜる。
- ③アーモンドパウダー・⑥・下準備で作ったソラマメのペースト60gを順に加えながら混ぜる。
- ④下準備で作ったソラマメの粗みじん100gを加え、ヘラでざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤型に流し入れ、170℃のオーブンで約40分焼く。竹串をさして生地がついてこなければ焼き上がり。

子どものお手伝い

- その1 ソラマメをさやから出してもらいましょう。ゆでた後の薄皮を取る作業も、つるんとむけて楽しいお手伝いです。
- その2 シロップ煮にしたソラマメを粗みじんにしてもらいましょう。小さな子どもなら手でコロコロと砕いてもOKです。

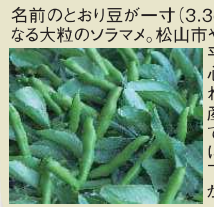
●ソラマメの甘さが引き立つ
ソラマメのかわいらしいパウンドケーキ
ほくほくのソラマメをシロップ煮にしてパウンドケーキに入れてみました。ソラマメの甘さとココが加わったしっとりした味わいは、春の香りのする旬なおやつです。

地の野菜 一口メモ



どんな調理法もお任せの万能ナス
松山長なす
ナスは地方ごとに独自の品種が多くあり、松山地方では松山長なすが主流。特徴は30cm~40cmほどの長さで、皮と実の柔らかさ。松山市や松前町の平野部で多く栽培され、旬は7月~9月。

地の野菜 一口メモ



旬の時期にしかお目にかかれな
一寸そら豆
名前のとおり豆が一寸(3.3cm)ほどになる大粒のソラマメ。松山市や松前町の平野部を中心に栽培されており、生産量は全国でもトップ5に入る。4月下旬~5月が旬。