

ふじ育 藤沢市地産地消講座

～くだもの料理～

藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会

なでしこ グループ

2019年9月5日(木)

藤沢市のくだもの

藤沢市内では梨・ぶどう・りんご・柿など、さまざまなくだものが生産されています。

藤沢産のくだものは市場ではほとんど流通されていません。多くは果樹農家が経営している直売所で売られています。

直売所は、直売所マップ『ふじさわのくだもの直売所に行こう!』や『おいしい藤沢産』ホームページで探すことができます。

ぜひ、おいしい藤沢産の果物を探してみてください。

(藤沢市ホームページより)



★ごはん 150g

★サーモンとぶどうのタルタル

材料 4人分

・生鮭……………150g	・オリーブ油……………4g
・ぶどう……………150g	・しお・こしょう……………適量
・アボカド……………50g	・バルサミコ酢……………25ml
・ケッパー……………6g	・オリーブ油……………14g
・たまねぎ……………20g	※付け合わせ
・レモン汁……………5g	・季節の生野菜……………適宜

作り方

- ①生鮭・アボカドは5mm各に切る。
- ②ぶどうは1/4に切り皮をむく。(大きい場合は1/8に)
- ③たまねぎ・ケッパーはみじん切りにする。
- ④ボール①②③、レモン汁、オリーブ油、しお・こしょうを合わせる。
- ⑤季節の野菜は洗って水分を切り、分量外のレモン汁・しお・こしょうで味を加える。
- ⑥バルサミコ酢は1/3量(ウスターソースの濃度)迄煮詰め、オリーブ油と合わせて、泡立て器でよく混ぜソースをつくる。
- ⑦④を丸い型に詰めて皿にうつし盛り付ける。
- ⑧⑦の周りに、⑤⑥を盛り付ける。

※パンで食べもおいしいですよ。

★デザート 4人分

- ・藤沢産ぶどう……………12粒
- ・藤沢産梨……………1個

★スープ 梨のスープ

材料 4人分

・梨……………1個(200g)	・水……………400ml
・えび……………12尾	・鶏がらスープ……………4.5g
・ベーコン……………40g	・酒……………30g
・みつば……………適量	・しお・こしょう……………適量

作り方

- ①なしは皮をむいて、いちよう切りにする。
- ②エビは殻をむいて、背・腹に切り込みを入れ、背わたをとり塩もみをして軽く洗い、茹でておく。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④みつばは小口切りにする。
- ⑤鍋に水、鶏がらスープを入れ沸騰させる。
- ⑥①③を入れ煮る。煮えたら、酒、しお・こしょうで味をつける。
- ⑦食べる直前にエビを入れて温め盛り付け、上からみつばをそえる。

★副菜 ぶどうとさつまいもの白和え

材料 4人分

・ぶどう……………100g	・絹豆腐……………100g
・さつまいも……………100g	・白すりごま……………21g
・いんげん……………30g	・しょう油……………32g

作り方

- ①絹豆腐はキッチンペーパーに包み重しをして15分ほど水切りをする。
- ②ぶどうは1/4に切り、かわをむく。
- ③さつまいもは角切りにして、ボイルし冷ましておく。
- ④いんげんはすじをとり、茹で5mm幅に切る。
- ⑤フードプロセッサーに①の豆腐、すりごまを入れよく混ぜしょう油を入れさらに混ぜ合わせておく。
- ⑥食べる前に②③を合わせて盛り付け、④のインゲンを上に乗せる。