

No.60

今月の食材

いちご



ヘタが新鮮なもの。
全体的に赤くつやがあり、つぶつぶがくっつきりしているものを選ぶとよい。

おいしい時期:4月~6月(露地栽培)

クリスマスケーキでの需要が高く、出荷量が一番多いのは12月後半です。

ビタミンCたっぷり!
果物の女王様



ビタミンCが多く、4~5粒食べれば1日の必要量の半分がとれるほどです。ビタミンCはコラーゲンの働きを助けるので美肌効果、免疫力を高めてくれます。整腸作用のあるペクチンも豊富で、小粒なものはジャムやコンポートにしてヨーグルトに混ぜて食べるのもおすすめです。

今回ご紹介するコンポートは、糖度が低いので保存に向きません。冷蔵庫に保存して4日以内に消費してください。

いちごのコンポート



調理時間:1時間15分
(内、きび砂糖をまぶしておくのが1時間)



エネルギー:約40kcal / 大さじ1杯当たり



材料(作りやすい量)

いちご 1パック
(約250g~300g)
きび砂糖 60g(大さじ4)
レモン汁 大さじ1と1/2

- ①いちごはヘタを取って洗い、水気をふき取る。
- ②いちご全体にきび砂糖をまぶして1時間ほど置く。
- ③いちごから水分が出てきたら鍋に移し、レモン汁を加えて弱火で煮る。
- ④途中アクが出たら取り除き、15分ほど煮る。