

いわての旬をいただきます!

しあわせ レシピ

いわては美味しい食材の宝庫です。味わい豊かな旬の食材を使って、楽しくクッキング。今回ご紹介する「パレタ」と呼ばれるメキシコの氷菓は口当たりも爽やか。暑い夏の日におすすめです。

今号の食材

ブルーベリー



ブルーベリーは主に、一関市、岩手町、盛岡市、遠野市などの丘陵地で生産されています。岩手の涼やかな気候に適したハイブッシュ系と呼ばれる品種で、大きめの果実はさわやかな甘酸っぱさが特徴。生食で美味しいのはもちろん、ジャムやジュース、ワインなどの加工品も好評です。

材料(80g×3個分)

ヨーグルト 400g
ブルーベリー 100g
砂糖 50g

【レシピ監修】

料理家：^{はしもと れな}橋本玲奈さん

盛岡市在住。飲食店のメニュー開発やケータリング、料理撮影のスタイリングなど、県内を中心に活躍中。

作り方

- ① ヨーグルトをコーヒーフィルターなどに入れ、冷蔵庫で半量になるくらいまで(約3時間)水切りする。
- ② その間にブルーベリーと砂糖を合わせて小鍋に入れ、果汁が出るまで置いておく。
- ③ 果汁が出たら、かき混ぜすぎないように注意して、強火で一気に煮上げる。ヘラで触って実がやわらかくなっていればOK。
- ④ ③をボウルに移し、ぴったりとラップをして冷ます。
- ⑤ ①の水切りヨーグルトとブルーベリーをざっくりと混ぜ、アイス型の型に入れる。冷蔵庫で凍らせれば出来上がり。



※アイスの型がなければ、ジュースの小さな紙パックを代用したり、ラップを引いたバットに平たく伸ばして分割してもOK!

今号の
レシピ

ヨーグルトの パレタと ブルーベリー

#いわてグラフキャンペーン

Twitter、Facebook、Instagramに「#いわてグラフ」をつけて、投稿すると岩手のいいものをプレゼント!

- 当選商品: サヴァ缶3缶セット
- 当選者数: 4名様
- 応募期間: 2022年6月1日(水)~7月15日(金)
- 応募方法: 「#いわてグラフ」をつけて、あなたが読んでほしい・見てほしいと感じた内容をTwitter、Facebook、Instagram、いずれかのSNSから投稿してください。投稿いただいた方の中から抽選で岩手のいいものをプレゼントします。
- 当選発表: 当選した方にはダイレクトメッセージにてお知らせします。
- お問い合わせ: 県庁広聴広報課 019-629-5283



詳しくはこちらを
ご確認ください!