

夏の料理

巨峰白玉

巨峰クラフティー



種なし巨峰は、市内では全体で12ヘクタールも栽培されています。1粒11~15gの大粒な品種です。ぶどうには「リスベラトロール」という成分が多く含まれていて、生活習慣病の予防になるそうです。

そのまま食べることが一番おいしいのですが、今回はスイーツに巨峰を使ってみました。ぜひ、挑戦してみてください。

◆ 巨峰白玉

暑い夏にピッタリ！！

簡単でおいしい。おしゃれなスイーツです。ぜひ、お試しください。



■ 材料

| | |
|---------|--------|
| 白玉団子 | |
| 巨峰 | 24個 |
| 白玉粉 | 100g |
| 水 | 1/2カップ |
| シロップ | |
| 蜂蜜 | 大さじ4 |
| レモンの輪切り | 4枚 |
| 水 | 大さじ1 |

■ ポイント

- 巨峰の皮を剥くときに、湯剥きにすると皮が簡単に剥けます。あとで火を通すので、湯剥きでも大丈夫です。



■ 作り方

- ① 巨峰は皮をむいておく。
- ② 白玉粉に水を加え、滑らかになるまで手でこねて、24等分する。
- ③ ②の白玉粉で巨峰を包み、沸騰させた湯に入れて茹でる。浮かびあがったら冷水にとり、冷ます。
- ④ 鍋にシロップの材料をあわせて軽く煮立たせてシロップを作って冷やし、器に盛った巨峰白玉にかけて、レモンの輪切りを添える。

| | |
|-------|----------|
| 調理時間 | 30分 |
| エネルギー | 745 kcal |
| 塩 | 0g |

◆ 巨峰クラフティー

「クラフティー」とはクレープ生地の中に果物を入れてオーブンで焼くフランスのお菓子のことです。さくらんぼやいちごを入れて焼くのが有名ですが、巨峰を入れるとさわやかなすっぱさがあり、夏の暑いときにはピッタリですよ。



■ 材料（直径22cmフラン型1個分）

| | |
|-------|-------|
| 巨峰 | 250g |
| 卵 | 2個 |
| 薄力粉 | 20g |
| 砂糖 | 40g |
| 牛乳 | 150cc |
| 生クリーム | 50cc |

■ ポイント

- 巨峰の皮を剥くときに、湯剥きにする
と皮が簡単に剥けます。あとで火を通
すので、湯剥きでも大丈夫です。
- あたたかいうちに食べてもおいしい
です。冷めるとまた違った感じになり
ますので両方楽しんでみてください。



■ 作り方

- ① ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、ふ
るった薄力粉と砂糖を加えて混ぜ合わ
せる。
- ② 全体がまんべんなく混ざったら、牛乳を
少しずつ注いで混ぜる。
- ③ 口当たりが滑らかになるように。こし器
でこす。
- ④ ③に生クリームを加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に皮をむいた巨峰を並べ、生地を注ぎ
いれて180度のオーブンで約15分
焼く。

| | |
|-------|---------|
| 調理時間 | 30分 |
| エネルギー | 831kcal |
| 塩 | 0.8g |