

## 梨の栄養と効能

### 肉料理のデザートや疲労回復に効果的な梨

梨はクエン酸とアスパラギン酸が豊富なため、疲労回復に効果的です。また、肉のタンパク質を分解する消化酵素が含まれているため、お肉料理のデザートにもおススメ。解熱作用もあり、風邪で発熱した時に食べるのもいいですね。余分なナトリウムを体の外に出すカリウムも入っているため、高血圧など塩分が気になる方にも食べていただきたい果物です。

### おススメの食べ合わせ

### 梨が高める豆乳の栄養効果 アーモンドでアンチエイジング



今紹介している「梨と豆乳のムース」は、梨の栄養成分をもっと効果的に摂取できるおすすめメニューです。

豆乳は、良質のタンパク質を含む栄養価の高い食品です。そのタンパク質を梨が分解し、吸収をよくするので好相性。また、ムースに使う寒天は水溶性の食物繊維なので、整腸作用も期待できますね。

トッピングのアーモンドは、ビタミンEがたっぷりの若返りナッツ。果物の糖質を分解するビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれるので、糖質の摂り過ぎを防いでくれます。

中村 真子さん  
(なかむらまこ)

上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スロージョギング教室、ナチュラルヘルシーワークショップなど多様な講座の講師を務めています。



## 梨の味なお話

### 梨と豆乳のムース

いわきは梨の生産量が多いところ。新鮮な梨が手に入るのでそのまま食べてもおいしいですが、ちょっと趣向を変えて、豆乳とあわせてムースにしたのが今回のレシピです。梨のみずみずしい果汁と爽やかな風味は、料理のソースとして活用するのもおすすめです。例えば、すりおろして焼肉のタレに加えるととてもおいしいですよ。また、水分が多い梨の特徴を生かして、水の代わりに加えてもおもしろい料理ができるとおもいます。最近では梨を使ったシャンパンを新たな商品として開発できないかと考えているところ。です。

Hagiフランス料理店シェフ  
農林水産省 料理マスターズ  
秋 春朋さん  
(はぎはるとも)

福島県の食材、食文化の普及に取組み、「料理マスターズ2014」として農林水産省より表彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に行っています。



夏が終わりに近づく頃、梨がおいしい季節が始まります。品種によって実る時期が少しずつ違うため、秋にかけてそれぞれ味わいを楽しめます。

## 新種の涼豊など4品種

最初に出来るのは「幸水」という品種で、甘みが強いのが特徴です。シャリシャリとしてみずみずしいおいしさは、暑さが残る季節にぴったりな果物です。9月上旬になると「豊水」が旬を迎えます。「幸水」と同じくらい糖度に、「幸水」より酸味が加わってさっぱりとした味わいです。

## もぎたてを味わう 醍醐味

いわき市平赤井にあるマルウチ誓子梨園は、梨狩りができる観光果樹園です。梨園の中で、もぎたてのおいしさを味わえます。ここで20年余り、梨を育てている宮内壽雄さんは「おいしい梨を育てるには、誠心誠意、梨と会話をすること

と話しします。枝の伸びや葉の様子を見つめ、梨の木は今回を待っているかを見極めるそうです。花が咲いたら受粉をさせ、実がなり始めたら大きくて味の良い実を育てるための摘果作業などを、タイミングを逃さずにやるのが大切なコツです。



マルウチ誓子梨園 宮内壽雄 (みやうちしお)さん  
梨狩り入園料 / 中学生以上800円  
保育園・幼稚園以上400円  
※1時間食べ放題  
梨狩り期間 / 8月20日～9月30日 ※新梨は10月中旬まで直売  
梨狩りのほか、直売や贈答用梨の注文も受け付けています。  
マルウチ誓子梨園 電話: 0246-21-5883  
いわき市平赤井字誓子115

## 梨と豆乳のムース

### 【材料】4人分

食材 / 梨(中玉1個)・無調整豆乳(180cc)・粉寒天(2g)・水(50cc)  
調味料 / オリゴ糖(大さじ2)

※トッピング用のアーモンドキャラメリゼの材料 / アーモンドダイス(アーモンドを細かく砕いたもの・大さじ1)・水(小さじ1)・グラニュー糖(大さじ2)・熱湯(小さじ1)

！アレルギー物質：大豆(無調整豆乳)・ナッツ類(アーモンド)

### 【つくり方】

- 1 鍋に豆乳、水、粉寒天を入れ、沸騰させないように弱火で寒天を溶かす。
- 2 梨の皮と芯を取り、梨をさいの目(1cmほどの角切り)に切り、トッピング用に5分の1ほど残して後はミキサーにかけます。
- 3 梨が液状になったらオリゴ糖と1を加えて、再び混ぜる。
- 4 器に流し、冷蔵庫に入れて冷やす。
- 5 アーモンドキャラメリゼを作る。鍋に水、グラニュー糖を入れ火にかけて、フツツとして餡色になったら熱湯を入れ、アーモンドダイスを入れてまぜたら火から下ろし、クッキングシートに薄く伸ばして、固まったら適当な大きさに折る。
- 6 4が固まったら、梨、5のアーモンドキャラメリゼをトッピングし、お好みでミントなどを飾ってできあがり。

手作り菓子 famille 富岡麻美 (とみおかあさみ)さん

手作り菓子famille(ファミール)(ティエシエ、モンブランなど季節のフルーツを使ったケーキや、チーズタルトなどが人気です。)

手作り菓子 famille

電話: 0246-62-7212

いわき市植田町中央一丁目16-4

### クッキングポイント!



## クッキング



### 富岡バティシエの cooking advice!

豆乳を沸騰させないように気をつけてください。甘い梨を使うのがポイントです。甘みが足りないと思ったら、オリゴ糖を足すなどしてお好みの甘さにしてね。豆乳の代わりに牛乳でもOKです。



みそづくり体験の様子



野菜収穫体験の様子

ナメコ収穫体験の様子

2015年1月24日に「いわき冬野菜&ナメコ収穫体験」と味づくりを学ぶ親子体験バスツアーを開催しました。いわき市内の旬の冬野菜収穫と発酵食品を学び、味わいました。26名の親子が参加しました。

ツアーの最初は、生木葉ファームでのカブの収穫体験です。白いカブと赤いカブを収穫しました。土の上に出ている部分の大きさを比べて、子どもたちは、葉をかき分けながら大きいものを探して収穫していただきました。カブは採れたてをランチで味わったり、お土産にしたりしました。

続いてヤマブシ味噌醸造元の鈴木氏による味噌づくりの講義です。生木葉ファームで育てた在来種大豆「さと豆」と玄米糀、塩でつくりました。蒸した大豆を味見し、大豆の甘さに驚き、皆の手で中の上から強く押し、塩を大きく混ぜながら詰めました。蒸の中を上から強く押し、空気を抜くながら詰めました。今年の秋ごろに天地返しを行い1年から1年半後から味わえます。どんな味に仕上がることか?皆で試食会が楽しみでした。

最後に、加茂農産でナメコの収穫体験を行いました。ナメコの菌を容器で培養するところから収穫までのプロセスを見学し、子どもたちはナメコ栽培に興味を持って、収穫後の栽培ポットを台所に置いて水をやることナメコがまた収穫できることを教わり、自宅での栽培に取組む子どもたちもたくさんいました。

## 冬野菜収穫・ランチ&味噌づくり親子バスツアー開催