



食育ソムリエコーナー

しょいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 小川 恵子

酷暑を野菜で楽しむ方法

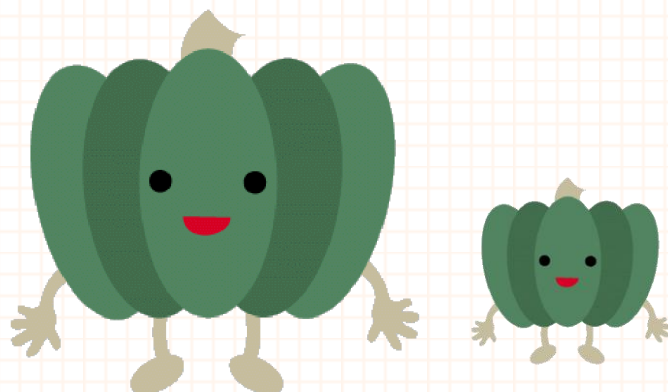
今年の夏は、全国的に今まで以上の暑さになっていますね。

今回は、しょいか〜ごの販売台に種類の増えてきた「かぼちゃ」について
ご紹介します。

先日、しょいか〜ごで小学生を対象に「夏休み自由研究応援企画」を
行いました。

そこで、「手作りアイスクリーム」を作りました。

とても簡単においしく作れるので、今回は応用編で「かぼちゃアイス」を
作ってみました。



かぼちゃのアイス



＜材料＞(2～3人分)

・牛乳・・・200cc

・かぼちゃ・・・100g

・卵・・・1個

・生クリーム・・・100cc

・砂糖・・・20g

・バニラエッセンス・・・1～2滴

作り方

- 1、かぼちゃは種をとり、2～3cm角にカットし、皮付きのままラップしてレンジでやわらかくし、つぶす。
- 2、ボウルに卵の黄身だけを入れ、牛乳・生クリームを少しずつ加えながら混ぜる。
- 3、砂糖・バニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。
- 4、もう一つ大きなステンレスボウルに、氷と塩を入れかき混ぜる。
- 5、4のボウルに、アイス液の入ったボウルを重ね、つぶしたかぼちゃも加え混ぜて、固まったら、完成です。



とっても簡単です。

ぜひ、作ってみて下さいね。

バターナッツ 飾ってみては!?

しょいか〜ごの販売台で

かわいい形を見つけたら

その時にゲットしてね(*^_^*)

かわいく飾って、秋〜冬になってからでも

充分食べられますよ☆



夏休み後半も暑い日が続きそうですね。

自宅で野菜を使って、色々楽しんでみてはいかがでしょうか？

また、色々な種類のかぼちゃを選びに、しょいか〜ごへのご来店をお待ちしております。

芋掘り情報



すくすく育っています(*^_^*)

8月上旬 鉛筆くらいの長さです。

今年はどんな様子が楽しみですね♪

今年のさつま芋掘りの受付は

9月1日(土)からです。

(芋掘りは10月中旬からの予定です)

楽しみにしててくださいね!!

