

今月のテーマは さくらんぼ です !!

さくらんぼは、バラ科サクラ属サクラ亜属の果樹でありミザクラ類の果実です。ヨーロッパでは紀元前から栽培されていて、日本には明治のはじめに輸入され、品種改良を重ねて現在のようないろいろな種類のおいしいさくらんぼができるようになりました。丸くコロんとした可愛らしい形から「赤い宝石」「初夏のルビー」とも呼ばれています。さくらんぼの旬は6月～7月上旬です。

さくらんぼの栄養

さくらんぼには、鉄分、カリウム、ポリフェノールなどが含まれています。鉄分は不足すると貧血や頭痛、集中力の低下などの症状が出ます。鉄分の吸収を促進するビタミンCも多く含まれているので、効率良く鉄分を摂取できます。また、カリウムも多くふくまれており、日頃から塩分を摂りすぎている方や、便秘がちな方、むくみが気になる方にもおすすめの食材です。

選び方のポイント

- 粒が大きくて実の表面に傷や変色がなく、全体的に赤く艶があるものが良いでしょう。
- 軸が太く枯れていない、緑色のものを選びましょう。



調理のポイント

- さくらんぼは、寒さや急激な温度変化に弱いデリケートな果物です。おいしく食べられるのは、収穫してから2～3日です。保存する場合は乾燥させないようにクッキングペーパーなどに包み、10度くらいの冷暗所で保存します。冷蔵庫に入れる場合は野菜室に入れましょう。そして出来るだけ早めに食べましょう。

おいしいごはん！ さくらんぼソースのヨーグルトゼリー

材料(4～5カップ分)：

【ソース用】さくらんぼ…15粒 さとう…20g レモン汁…大さじ1

【ゼリー用】ゼラチン…5g 水…50cc さとう…30g

無糖ヨーグルト…200g 牛乳…100cc

- ① さくらんぼは種を取り、鍋に入れてさとうをまぶして1時間ほど置き、水分を出す。水分が出たら、弱火で10分程煮て、火を止める直前にレモン汁を加えて冷ます。
- ② ゼラチンは分量の水でふやかし、600Wの電子レンジで20秒加熱して、さとうを加えて混ぜる。
- ③ ポウルにヨーグルトと牛乳を入れて、②を加えてよく混ぜる。
- ④ 容器にヨーグルトゼリーを流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑤ ゼリーが固まったら、さくらんぼソースをかけて出来上がり！



ヨーグルトゼリーの酸味と、さくらんぼソースの甘味がマッチしたデザートです。簡単なのでお子様クッキングにも◎

さくらんぼ 豆知識

さくらんぼは果物では珍しく体を温めてくれる食材です。梅雨の時期に体を内側から温めて、元気にしてくれます。ドイツでは、古くから民間療法として、さくらんぼの種の湯たんぼがあるそうです。さくらんぼの種を詰めた袋をレンジで温め、子どもたちの頭痛や腹痛をやわらげるのに、今でも利用されているそうです。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード