



いちご

いちご大福



2人分

- いちご 2個
- 白玉粉 50g
- 水 100cc
- 砂糖 大さじ1
- こしあん 20g
- 片栗粉 適宜

作り方

- ① こしあんを2つに丸め、いちごを包む。
- ② 耐熱ボウルに白玉粉を入れて水を混ぜ、ラップをして電子レンジ(強)で1分加熱する。
- ③ よく混ぜ更にラップをし1分加熱する。
- ④ 砂糖を加え、ラップなしで更に30秒加熱する。
- ⑤ 片栗粉をつけながら2等分して丸め、①を包む。

ワンポイント!

加熱が足りないと、粉っぽさが残ってしまうので、生地に透明感が出るまで加熱をします。取り出して混ぜるときは、手早くかき混ぜ、生地が温度が下がらないように気をつけましょう。

レシピ提供 / 料理研究家 鈴木仁美氏

LOOK

なに?なに?

豆知識!

【いちご】

1粒に愛情がギュッとつまった徳島のいちご。主要品種は「さちのか」で、その他に「紅ほっぺ」「ゆめのか」が栽培されています。主な産地は徳島市、阿南市、阿波市、佐那河内村ですが、冷涼な県西部の山あいでは、県が開発した品種「サマーアミーゴ」の夏秋栽培が行われています。

いちごの甘酸っぱさと、こしあんのほどよい甘さのバランスが絶妙ないちご大福。3時のおやつにいかがですか。

CHECK



〈一人分の栄養価〉
 エネルギー：132kcal
 タンパク質：2.7g
 脂質：0.3g
 炭水化物：28.9g
 食塩相当量：0.0g

食事バランス

あとがきにかえて

徳島県は海や山、温暖な気候などの自然環境に恵まれ、豊かな自然が育んできた食材や先人の知恵と工夫で生み出されてきた食文化があります。その食文化は県の財産であり、次世代に渡りその魅力を伝えていくことが大切です。

本レシピ集をとおり、郷土料理と県産食材について、県民のみなさまにより身近に感じてもらい、理解を深めていただければと思います。また、家庭でも手軽に作っていただけるよう材料の分量や作り方を工夫して記載しましたので、是非チャレンジしてみてください。

とくしま食育推進協議会

「とくしま食育推進協議会」ってどんな団体?



県民が生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、関係者が連携し、県民運動としての効果的な食育推進の取組を促進することを目的として、平成28年4月に発足しました。

- 経緯
平成19年 県下で食育推進にかかわる団体で「とくしま食育推進連絡会」を設立
平成28年4月 関係機関がより一層連携・協働を図り、県民運動としての食育を推進していくため「とくしま食育推進連絡会」を発展させた、「とくしま食育推進協議会」を発足

【平成28年度 とくしま食育推進協議会 構成団体】

一般社団法人徳島県医師会、一般社団法人徳島県歯科医師会、徳島県食品工業協会、公益社団法人徳島県栄養士会、一般社団法人徳島県調理師会、特定非営利活動法人徳島県消費者協会、徳島県生活協同組合連合会、徳島県PTA連合会、徳島市・名東郡PTA連合会、徳島県高等学校PTA連合会、徳島県保育事業連合会、一般社団法人徳島県食品衛生協会、徳島県食生活改善推進協議会、徳島県市長会、徳島県町村会、徳島県栄養教諭・学校栄養職員研究会、徳島県農業協同組合中央会、全国農業協同組合連合会徳島県本部、徳島県漁業協同組合連合会、四国大学、徳島県

- 編集・発行 / とくしま食育推進協議会
- 参考資料 / とくしま味の四季・とくしま四季の味・聞き書き徳島の食事・節句の弁当箱 遊山箱(三宅 正弘 著)・豆類百科(財団法人 日本豆類基金協会)・調理辞典・新食品成分表