いちごを楽しもう！

クリスマスケーキやバレンタインのスイーツに多用されるいちご。

冬が旬なのかな？と思いがちですが、いちごの旬は春から初夏。

そう、今が旬なんです。

そのまま食べてももちろん美味しいですが、たまにはこんな楽しみかたはどうですか？

おうちでいちご狩り

材料はとっても簡単！すべて１００円ショップで揃います。

★ひも（細いリボンでもＯＫ）

★木製ミニクリップ（いちごのかずだけ）

★フェイクグリーン（２から３パック）

部屋中に、縦横無尽にひもを張ったら、フェイクグリーンをひもに絡めて、クリップでいちごのヘタをはさむだけ。

いちごジャムづくり

市販のジャムももちろん美味しいですが、手作りジャムの美味しさは格別です。

スーパーでお買い得な小粒いちごを見つけたら、迷わず手を伸ばしてほしい！

ゴロゴロと果肉を感じる、色鮮やかなジャムはギフトにも最適です。

材料/道具

小粒いちご … １パック（２５０～３００ｇ）

砂糖 … ６０～１５０ｇ（お好みの甘さで調整してください）

レモンじる … こさじ２（とろみがつき、色を鮮やかにする効果）

塩 … 少々（甘さを引き立てる効果）

小さい鍋　　　… アルミ製は酸に弱いため、さけてください

ガラス瓶 … 熱湯消毒しておく。３００㏄サイズ（目安）

作り方

（１）洗ってヘタをとったいちごと砂糖を、小さい鍋に入れ、混ぜたら1時間放置する

（２）（１）を火にかけ、砂糖が溶けてきたら弱火にしていちごが柔らかくなるまで１０分ほど煮る

（３）いちごをつぶし、レモンじると塩をひと振り入れたらときどき混ぜ、お好みのとろみになるまで、さらに１０～１５分ほど煮る（アクがでたら取り除く）

（４）熱いうちに消毒済みの瓶に密封し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

フルーツサンドづくり

子どもも大好きなフルーツサンド。でも、ちょっと値段もお高い！！

だけど手作りしたら思いっきり食べられちゃう

お花見やピクニックでも喜ばれること間違いなし！！

材料

サンドイッチ用パン … １パック（１２枚入）

生クリーム … ２００ｃｃ

砂糖 … こさじ２（甘さ控えめになります）

フルーツ … いちご、オレンジ、ぶどう　など

★ いちごは中央に一つ、カット沿線じょうに、それぞれ縦１/２に切ったものを４つ

★ オレンジは１/２を中央に一つ、カット沿線じょうに１/８に切ったものを４つ

これでサンドイッチ６個（実際はそれを４等分にカットするので２４個）できあがります。

作り方

（１）生クリームに砂糖を入れて泡だてる（ケーキ用よりもかなりかためにした方が、かた崩れしにくい）

（２）パンに生クリームを乗せる

（３）水気を拭き取ったフルーツを、カットしたときにきれいになるように、（２）の生クリームの

上に並べる

（４）フルーツの隙間をうめるように生クリームを乗せ、上からパンを乗せる

（５）ラップで全体をギュッときつめに巻く

（６）冷蔵庫で３０分ほど冷やし、フルーツサンドの形が落ち着いたら、斜め十字にカットする

編集：　薄葉、さんぺい、藤島