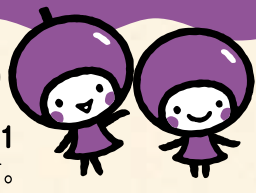




通常のぶどうに比べ、ポリフェノール 8 倍、鉄分 3 倍、ビタミン C 4 倍といういわての山ぶどう。皆さんも食事に取り入れ、おいしく元気になりましょう。



フードコーディネーター・新井尚美さん考案メニュー



※レシピ内の㉔は山ぶどうが 50~60g の際の共通の工程で『山ぶどうは軽く潰し、耐熱用小鉢に水大さじ 1 と一緒に入れ、ふんわりラップをかけて 500W の電子レンジで約 1 分間加熱しザルでこしたものです。』



山ぶどうのサワーゼージュース

材料
山ぶどう200g / 氷砂糖200g / ㉔(りんご酢100cc+煮きってアルコール分を飛ばした白ワイン100cc) / ㉕(りんご酢200cc)

①密封できる広口びんに山ぶどう、氷砂糖、㉔または㉕を順に加える。②日に1~2回、ふたをしたまま全体を振り混ぜ、1週間ほど漬けたら山ぶどうは取り除く。③できたサワーゼージュースは冷蔵庫で保存し、4~5倍に薄めていただく。



山ぶどうのプチ大福

材料
【8個分】白玉粉100g / 山ぶどう60g / 砂糖30g / あんこ160g / 片栗粉適量 ※お好みでホイップクリーム、ミント、金粉等

①欄外の㉔を用意する。②耐熱用のガラスボウルに白玉粉と砂糖を入れる。さらに①の汁と水を合わせ 130cc にしてボウルに入れてよく混ぜる。③②にふんわりラップをかけて 500W の電子レンジで約 4 分間加熱する。(途中で 1 度取り出しよく混ぜる)④③を木べらで滑らかになるよう練り混ぜ、一まとめにして片栗粉の上に置く。8 等分しあんこを包み、お好みでホイップクリーム、ミント、金粉で飾る。



山ぶどう DE サンマのかば焼き

材料 【4人分】サンマ3~4尾(三枚におろし、片身を半分切る) / 山ぶどう50g / ㉖(酒・みりん・砂糖 各大さじ2、醤油大さじ3~4、お好みでトンカツソースまたはウスターソース大さじ1/2) / 汁を切った大根おろし適量 / ごはん / 青じそ / 万能ネギ / サラダ油 / 片栗粉 / すし酢

①欄外の㉔を用意する。ザルに残った種を取り除き、皮を細かく切り大根おろしにすし酢と一緒に混ぜる。②サンマは酒・醤油・生姜汁(分量外)などで下味を漬けておく。余分な汁気を取り除き全体に片栗粉をまぶし、熱したフライパンに油をひいて焼き別皿に取る。③フライパンの汚れを拭き取り、㉔と㉖の汁を入れて少し煮詰めサンマを戻し入れてしっかりと味を絡める。④器にご飯(お好みですし飯に)をよそい、サンマ・大根おろし・青じそ・万能ネギを彩りよく盛りつける。



山ぶどうソースのチキンソテー

材料 【4人分】鶏のムネ肉2枚(縦半分に切った後、厚みを均等に開く) / ㉗(山ぶどう100g、スープの素1/2個+湯1/2カップ) / ㉘(白ワインまたは酒1/4カップ、山ぶどうジャムまたはハチミツ大さじ1) / 塩 / コショウ / オリーブ油 / バター / 水溶きコーンスターチ

①鶏ムネ肉は塩・コショウを振り、オリーブ油を熱したフライパンで色よく焼き、そぎ切りにして器に盛りつける。②フライパンの汚れを軽く拭き取り、㉗を入れて沸騰させない様子を注意しながら山ぶどうがつぶれるまで5分ほど煮てザルでこす。③こした汁をフライパンに戻し、㉘を加え少し煮詰める。さらにバター 10~20g を細かく切って加え、手早く混ぜながら水溶きコーンスターチでとろみ付けしソースを仕上げ④にかける。



山ぶどうの手作りグミ

材料 【20個分】山ぶどう50~60g / ㉙(レモン汁少々、グラニュー糖大さじ3、粉ゼラチン15g、水飴大さじ1、サラダ油小さじ1/2)

①欄外の㉔を用意する。②耐熱用小鉢で㉔の汁を大さじ 3 と㉙をよく混ぜ、500W の電子レンジでラップなしで 40 秒ほど加熱する。1 度取り出して全体を混ぜさらに 20~30 秒ほど加熱しゼラチンを溶かす。③ティースプーンなど丸形のものをして、サラダ油(分量外)を塗って㉚を流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れしっかりと固める。



山ぶどうのプチケーキ

材料 【8個分】クッキー16枚 / ホワイトチョコレート30~40g(湯せんで溶かす) / 山ぶどう50g / クリームチーズ100g / 砂糖25g / 生クリーム1/4カップ / 山ぶどう・ミントまたはセルフィーユ

①半量のクッキーにホワイトチョコを塗り、その上に残りのクッキーを乗せてサンドし冷蔵庫で冷やし固める。②欄外の㉔を用意する。汁を再び小鉢に戻しラップ無しで 2 分間加熱し汁を煮詰めて冷ましておく。③ボウルにクリームチーズ、砂糖を合わせよく練り混ぜる。続いて㉔と、泡立てた生クリームを順に加えてよく混ぜ、絞り袋に詰めて冷蔵庫で 20 分ほど冷やし固める。④①の上に③を絞り出し、山ぶどう・ミントまたはセルフィーユを飾る。

基本の 山ぶどう原液

※葛巻高原食品加工(株)加工体験用レシピ

材料 【400cc 分】山ぶどう 1kg

①山ぶどうから未熟果やゴミを取り除き、水洗いをして水をきる。②山ぶどうの粒を取り、皮から色が出てくるように弱火で加熱する。(焦げないよう注意)③煮沸殺菌したガーゼやさしなどでゆっくりと搾る。(熱いのでやけどに注意)④搾った原液を鍋に入れ、沸騰するまで加熱する。この際、アクが出るので取り除く。⑤きれいに洗浄したピンいっぱいに入れる。栓をしたらお湯の中にピンを入れる。⑥その後、ぬるま湯程度まで温度が下がったら、水でさらに冷やす。(おりや酒石が沈むが害はない)

基本の 山ぶどうジャム

※葛巻高原食品加工(株)加工体験用レシピ

材料 【150g分】山ぶどう180g(裏ごししたもの) / グラニュー糖または砂糖120g

①山ぶどうから未熟果やゴミを取り除き、水洗いをして水をきる。②山ぶどうの粒を取り、軽くつぶして電子レンジや鍋で加熱し、温まったらザルでこす。③裏ごししたものを鍋に入れて煮詰めながら砂糖を 3 回ぐらいに分けて入れる。④ジャム化したら、きれいに洗浄したピンに入れる。栓をしたらお湯の中にピンを入れる。⑤その後、ぬるま湯程度まで温度が下がったら、水でさらに冷やす。