

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

多彩な品種を楽しめる旬な果物 ～梨～

独特なシャリシャリした食感が特徴の梨は、初夏から晩秋にかけての長い期間楽しめる果物です。『幸水』から始まり、『明水』、『二十世紀』、『秋栄』、『豊水』、『新高』など、時期によって出回る品種が違います。埼玉県が育成した『彩玉』は、8月下旬から9月上旬に出荷されますが、新しい品種のため生産量が少なく、お店で見かけた時が買い時です。

また、梨は大きく分けると、『和梨(日本梨)』『洋梨』『中国梨』の3種類であり、一番なじみのある『和梨』は、皮の色から『赤梨』と『青梨』の2つに分かれています。皮にざらつきがあり、黄褐色のものは『赤梨』、皮がつるつとして薄緑色がかったものは『青梨』です。

梨は、冷やしてそのまま食べてもおいしいですが、すりおろして肉の下味に使うと、たんぱく質分解酵素『プロテアーゼ』の効果により、肉が柔らかくなります。

これと同じ理由で、『ゼラチン』を使ったゼリーは、たんぱく質分解酵素により『ゼラチン』が固まりにくくなるので、梨汁を一旦加熱してから『ゼラチン』を入れると失敗しません。ぜひ一度お試しください。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助教
管理栄養士
佐藤美紀さん

人口と世帯()内は前月比 人口 141,819人(-71人)
男性:70,830人(-71人) 女性:70,989人(±0人)
世帯数:61,881世帯(-2世帯)
(令和4年9月1日現在・外国籍のかたも含みます)

キレイ・元気を応援します! No.100

梨の風味と食感を生かした爽やかな味わい一品!

梨のシャリシャリゼリー

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 79kcal	たんぱく質 2.5g	脂質 0.1g	炭水化物 19.1g	塩分 0.0g
-----------------	---------------	------------	---------------	------------

おすすめポイント

・ゼリーとみじん切りの梨の食感の違いが楽しめます

材 料 (2人分)

梨(中玉)1個、ゼラチン5g、水(ゼラチン用)大さじ1、水160ml、砂糖(グラニュー糖)20g、レモン汁大さじ1

作り方

- 1 梨は6~8等分のくし切りにし、皮をむき芯をとる。
- 2 ①の1/3を、大きめのみじん切りにし、残りはすりおろす。
- 3 ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。
- 4 鍋に水を入れて中火で熱し、沸騰したら砂糖と梨、レモン汁を入れて1分ほど加熱する。
- 5 鍋の火を止め、ゼラチンを入れて混ぜる。
- 6 粗熱を取ったら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。



(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 西田来美、堀越美咲、飛川華穂)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
http://www.city.fukaya.saitama.jp/