

3. いちご使った料理編

① いちごたっぷりショートケーキ



栄養価1人分(1/6カット)

エネルギー	427kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	22.4g
炭水化物	45.4g
食塩	0.2g

[材料: 18 cm丸型1台分]

スポンジ生地

卵	3個
砂糖	大さじ10
薄力粉	大さじ10
溶かしバター	大さじ2と1/2
(無塩)	

いちご 20個

ホイップクリーム

生クリーム	200cc
コアントロー	大さじ1
砂糖	大さじ1

シロップ

水	1/4カップ
砂糖	大さじ3と1/3
ブランデー	大さじ2

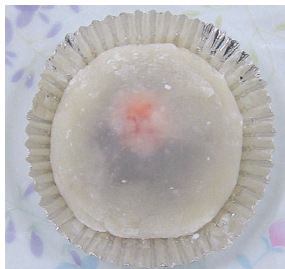
A	いちご	10個
	グラニュー糖	大さじ3
	レモン汁	小さじ1

1. ボウルにほぐした卵と砂糖を入れ、湯せんにかけてながら泡立てる。約40℃に温まったら湯せんからはずし、リボン状になるまで泡立てる。
2. 1に薄力粉をふるい入れ、サクッと混ぜる。
3. 2の生地少量を溶かしバターに加え混ぜたら泡を消さないようにサクッと混ぜる。
4. 型に3を流し入れ180℃のオーブンで約30分焼く。

■仕上げ

1. スポンジの厚みを二等分し、シロップをハケでたっぷりぬる。
2. 七分立てにしたホイップクリームを半分スポンジに塗り、半分に切ったいちごを並べさらにクリームを塗り、15分程冷蔵庫で休ませてからAで作ったイチゴジャムといちごを並べた上に塗る。

② いちご大福



栄養価1人分(1個)

エネルギー	99kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.3g
炭水化物	21.3g
食塩	0.0g

[材料: 10個分]

いちご	10個
白玉粉	150g
砂糖	大さじ4と1/2

練りあん	150g
水	1カップ
片栗粉	適量

1. いちごはヘタを取り、水をふいておき、10等分した練りあんて包む。
2. 深めの耐熱容器に、白玉粉・水・砂糖を入れて混ぜ、ラップをしてレンジ強で2分加熱しよくかき混ぜ、さらに2分加熱する。
3. 2の荒熱がとれたらバットに広げた片栗粉の上に取り出して10等分して1のいちごあんを包む。

[いわき産いちごの旬]

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
いちご(露地)												
いちご(ハウス)												

③ オシャレないちごソースサラダ



[材料:5人分]

レタス …………… 3～4枚
 水菜 …………… 1/3束
 生ハム …………… 8枚
 ゆで卵 …………… 1個

A { いちご 100g
 ハチミツ 小さじ1
 粒マスタード 小さじ1
 塩・白胡椒 各少々
 レモン汁 大さじ1
 オリーブ油 大さじ2

栄養価1人分

エネルギー	123kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	9.3g
炭水化物	4.0g
食塩	0.8g

1. イチゴソースを作る。
 イチゴはへたを取りフォーク等でつぶし、Aの調味料を上から順に混ぜ合わせる。
2. レタスは洗い水気を切り、5cm角に切る。
 水菜もよく洗い水気を切り、5cmの長さに切り、レタスと合わせ皿に盛り生ハムを2cm角に切ったものを上から飾る。
 ゆでたまごは黄身と白身に分け、それぞれザルの目を通し、上から散らす。
3. 2の上に1のソースをかける。

④ いちごピザ



[材料:5人分]

ピザ生地

強力粉 …………… 250g
 ぬるま湯 …………… 150cc
 ドライイースト 小さじ1/2
 砂糖 …………… 少々
 オリーブ油 …… 大さじ1

イチゴ 1パック
 グラニュー糖 大さじ2
 レモン汁 小さじ1
 生クリーム 1/2
 イチゴリキュール 大さじ1
 粉砂糖 適宜
 ミント 適宜

栄養価1人分(1/5カット)

エネルギー	358kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	12.6g
炭水化物	51.0g
食塩	0.0g

1. ボウルにピザ生地を全部入れ、耳たぶの柔らかさになるまで7～8分かけてよくこねていく。
 生地が四方によくのびるようになったら表面に霧をふき、ラップをし、28℃に保ち、1時間発酵させる。そのあとガス抜きにし、2等分し丸めておく。
2. イチゴは半分はへたを取り、グラニュー糖をかけ、スプーンの裏でつぶしレモン汁を混ぜ、電子レンジに1分30秒かけ冷まし、生クリームに大さじ2ほど加え、ホイップする。(七分立て)
3. 1の生地を薄く丸くのばし、280℃で予熱しておいたオーブンの下段にいれ約5～6分焼く。
4. 3の生地を生クリーム・イチゴリキュール・残りのイチゴピューレイチゴの残った半部分を4つ切りにし散らし、イチゴの上に粉砂糖・ミントを飾る。

⑤ いちごサワークリームムース



[材料:5~6人分]

栄養価1人分	
エネルギー	305kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	21.1g
炭水化物	26.0g
食塩	0.2g

イチゴ	150g
A	<ul style="list-style-type: none"> サワークリーム …… 100g 生クリーム 1/2カップ 砂糖 …… 大さじ2 レモン汁 …… 大さじ1
B	<ul style="list-style-type: none"> イチゴ …… 100g 砂糖 …… 大さじ2 レモン汁 …… 小さじ1
C	<ul style="list-style-type: none"> 練乳 …… 大さじ3 生クリーム …… 大さじ2 ゼラチン …… 5g 牛乳 …… 大さじ2 いちご …… 5粒 セルフィーユ 適宜

- イチゴは洗ってヘタを取り、**A**と共にミキサーに入れてかくはんする。
- 牛乳でしとらせておいたゼラチンをレンジで40秒かけ溶かし1に混ぜ、ボウルに流し、冷蔵庫で1時間冷やす。
- B**でイチゴソース、**C**でクリームソースをそれぞれ作り、2のムースを大きいスプーンですくい、皿に盛り付け、**B**と**C**のソースをムースの上からかけイチゴを飾る。セルフィーユまたはミントを飾る。

⑥ チキンのいちご風味ソテーサラダ仕立て



[材料:5人分]

栄養価1人分	
エネルギー	353kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	23.3g
炭水化物	10.9g
食塩	1.3g

鶏もも	2枚
レモン	1/2個
A	<ul style="list-style-type: none"> バルサミコ酢 …… 大さじ1 塩・黒胡椒 …… 各少々 オリーブ油 …… 大さじ2 粒マスタード …… 小さじ1 イチゴジャム …… 大さじ1 醤油 …… 小さじ1 オリーブ油 …… 大さじ1

イチゴドレッシング

イチゴ	8粒
白ワインビネガー	小さじ2
レモン汁	小さじ2
ハチミツ	小さじ1
オリーブ油	大さじ4
塩・胡椒	各少々
水菜	1/3束
紫玉ねぎ	1/2個
かぶ	2個
レタス	1/3枚

- 鶏肉は厚さを均一にし、余分な脂を取り、筋切りをして塩小さじ1/2、黒胡椒少々2枚にふり、レモン汁をまぶして約1時間置く。**A**のソースをボウルに合わせておく。
- フライパンをよく熱しオリーブ油大さじ1を熱し、1の鶏肉の水気を切り皮目から焼く。きつね色になったら裏返し、火を弱めて、じっくり中まで火を通す。(※グリルで焼いても良い)一口大に切り、**A**のソースをかけておく。
- イチゴドレッシングをミキサーにかけておく。

- 野菜をすべて食べやすい大きさに切っておく。紫玉ねぎは千切り、かぶは茎を3cm付け1個を6個になるよう櫛形に切り、熱湯でサッと茹で、冷水につけ、水気を切る。レタスは2cm幅の千切り、水菜は4cm長さに切る。
- 皿に4の野菜、その上にチキンを置き、イチゴドレッシングをかける。

⑦ カフェラッテストロベリー

[材料:5人分]



栄養価1人分

エネルギー	150kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	11.7g
炭水化物	7.0g
食塩	0.1g

A

- イチゴジャム ……大さじ1
- 生クリーム 1/2カップ
- ストロベリーリキュール ……小さじ1

B (1人分)

- インスタントコーヒー ……小さじ1強
- 熱湯 ……1/3カップ
- 牛乳(温めて) ……1/3カップ

- Aで生クリームを7分立てにしておく。
- Bでカフェラッテを作り、1のクリームを注ぎ、チョコレートシロップ少々ココア少々かける。