

桃のミルクゼリー



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★桃..... 3個
- グラニュー糖..... 200g
- 水..... 3カップ
- レモン..... 1/2個
- 桃のシロップ煮..... 200cc
- 牛乳..... 200cc
- ゼラチン..... 5g

生産者から分けてもらう

作り方

桃のシロップ煮

- ① 桃は皮をむいてくし形にし、種を取り除いておく。
- ② グラニュー糖、水、レモン汁を入れて煮立った鍋に①の桃を入れ、30分位煮て火を止め、ふたをしたままおく。
- ③ 200cc毎とりわけ袋に入れ冷蔵庫で保存する。長期に保存するときは冷凍する。

- ① 桃は少し大きく切りおいておく。
- ② ゼラチンを大さじ2の湯で溶かしておく。
- ③ 牛乳を鍋にかけて温め、桃のシロップ煮とゼラチンを入れる。
- ④ カップに入れ冷蔵庫で1時間くらい冷やす。

エコ観点からの工夫点

■シロップ煮をする際、余熱で桃の中まで火を通す。

料理 レシピ 佐藤 環(おたふくクラブ) 早島町

ピーチソース



作り方

- ① 桃は水洗いし、熱湯で2~3分ゆでる。(皮がむきやすくなる)
- ② 種をとり桃をミキサーにかける。
- ③ 鍋に桃、砂糖、レモン汁を入れて中火でアクを取りながら煮詰める。約1時間くらいしっとりしてきたら出来上がり。

使用例

- パンにつけてジャムとして使う。
- ヨーグルトに混ぜてソースとして使う。
- 肉類を焼いて少量かけてソースとして使う。

保存法

- 真空パックにしておく1年以上は味も変わらず使える。
- パックだと冷蔵庫に入れておいても瓶のように場所をとらずに置く。

エコ観点からの工夫点

- ジャムにすると硬くなり色も悪くなるので少ししっとりとしたソース状態にする。
- ガス代の節約にもなる。

料理 レシピ 佐藤 環(おたふくクラブ) 早島町

生産者から分けてもらう

カラフルご飯



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- 甘塩さけ..... 1切(100g)
- 酒..... 大さじ1/2
- ★さつまいも..... 120g
- ★まびき菜(大根葉)..... 100g
- ★ご飯..... 2合(600g)
- 酒..... 大さじ3
- うす口しょうゆ..... 大さじ1

自家栽培

作り方

- ① 酒を振りかけたさけを皿に並べ、ラップでおおい、電子レンジで2~3分加熱し、ほぐす。
- ② さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、素揚げする。
- ③ まびき菜は塩茹でして絞り、刻む。
- ④ ご飯をボールに入れ、酒としょうゆを振りかけ、ほぐすように混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に1・2・3を混ぜ30秒ほど加熱して、器によそう。

エコ観点からの工夫点

- 皮付きのさつまいもや大根葉を使う。

料理 レシピ 原 信子(市農生活改善クラブ) 倉敷市