

9月 ブルーベリー

ブルーベリーは、6月～9月が旬の果物です。北アメリカが原産ですが、日本でも北海道から沖縄まで全国で栽培されていて、木津川市では、山城町の神童子で多く栽培されています。ビタミンAが豊富で目の健康保持や、老化防止に効果があるといわれています。また、食物繊維も他の果物にくらべて多く含まれています。新鮮なブルーベリーは、生で食べるのがおいしいですが、ブルーベリージャムやソースにしてもおいしく食べられます。



ブルーベリーヨーグルト

材料（4人分）

- ・ブルーベリー … 30g
- ・グラニュー糖 … 8g
- ・レモン果汁 … 0.5g
- ・ヨーグルト … 120g
- ・桃（缶） … 50g
- ・りんご（缶） … 40g
- ・砂糖 … 2g

作り方

- ① ブルーベリーを水で洗う。
- ② 鍋にブルーベリーとグラニュー糖を入れ、ブルーベリーをつぶしながらかき混ぜ15～20分煮て、仕上げにレモン果汁を入れる。
※つぶつぶを残すと食感が楽しめるので、お好みで調節してください。
- ③ ブルーベリーソースが完成したら、冷ましておく。
- ④ ヨーグルト、果物、砂糖を混ぜ合わせ、③のソースをかける。

水を使わずに煮るので、果汁が凝縮した濃厚なソースができます。冷めると少し硬くなるので、煮詰めすぎないようにするのがポイントです！

