

Q 冷蔵庫に入れないほうがよいフルーツは？

A バナナなどの南国産のフルーツは低温に弱く、5〜7°Cで品質が落ち、皮や果実が変色したり、くさったりします。マンゴー、アボカド、パイナップル、メロン、キウイフルーツ、パパイヤも同様です。室温で保存し、食べる20〜30分前に冷蔵庫に入れて冷やします。

Q バナナやりんごの切り口が茶色くなるのはどうして？変色を防ぐにはどうする？

A バナナやりんごの切り口が茶色になるのは、細胞中のポリフェノールが空気ふれて酸化して、褐色に変わるため。このとき酸化を進める酵素も働きます。変色を防ぐには、切り口を塩水につけるか、レモン汁をかけると効果的です。レモン汁に含まれるビタミンCには、酸化を止める還元作用もあります。

Q ドライフルーツは長期保存できるの？

A 長期保存に向くイメージがありますが、開封したら早めに食べたほうがおいしい。残ったら入っていた袋ごと保存袋に入れ、冷蔵庫で保存します。また、解凍時に繊維がこわれやすいので、冷凍はあまり向きません。

Q フルーツはどうしてすっぱいの？

A 酸味の元は、クエン酸、リンゴ酸、コハク酸などで、未熟なフルーツに多く含まれています。一般的に、熟してくると、酸味の成分は次第に減り、甘味の元であるブドウ糖などが増えるといわれます。

Q 時間がたつとフルーツのビタミンCは減るの？

A フルーツに含まれるビタミンC (p.40参照) は、貯蔵している間に徐々に減っていきます。また、皮をむいてミキサーにかけたり、切ってから時間をおいたりして実が空気ふれても減ります。新鮮なうちに、食べる直前に切るのがおすすめです。

Q フルーツがかたいときはどうする？

A アボカドやキウイフルーツ、バナナなどは、収穫後に熟させて食べられる状態にします (追熟)。少しかためなときは、常温で日の当たらない場所にしばらく置いておきます。



フレッシュ&
ドライ

Fresh
fruits recipe

recipe
Dry
fruits

フルーツの おいしい レシピ[®]

ビタミン、ミネラルが豊富なフルーツ。栄養はもちろん、生は口いっぱい広がるジュシーなおいさが魅力。ドライフルーツにはそんなフルーツのうま味が凝縮しています。

今日は、フルーツならではの甘味や酸味を生かして、料理やデザートにアレンジ！新しい味わいを堪能しませんか。

料理：橋尾美穂(柏教室)・新保千寿(渋谷教室) 撮影：宮田真史

家族と友人と。
みんなでわいわい、食卓を囲もう！

料理 松島 功
撮影 松島 功



手作りの皮はもちもちの食感で、
手間をかけてでも作りたくなるおいしさ。
みんなで包んで、ホットプレートで一度に焼きます。

材料(24個・4人分)

- | | |
|---|--|
| <p>(肉あん)
豚ひき肉…120g
キャベツ…150g
塩…小さじ¼
にら…20g
ねぎ…10cm</p> <p>A
しょうが…1かけ(10g)
砂糖…大さじ½
しょうゆ…大さじ½
ごま油…大さじ½
塩…こしょう…各少々</p> | <p>(皮)
B
強力粉…50g
薄力粉…100g
し塩…少々
水…80～90ml
ごま油…小さじ1
打ち粉(強力粉)…適量</p> <p>サラダ油…適量
熱湯…約150ml</p> <p>(たれ)
酢・しょうゆ・ラー油…各適量</p> |
|---|--|

作り方(調理時間 50分(わかせる時間は除く) / 1人分 307kcal、塩分1.0g)

▶ 下準備

- (皮)
ボールにBを合わせ、泡立器で混ぜる。水80mlとごま油小さじ1を加えて手で混ぜる(粉気が残るようなら、残りの水を少しずつ)。ひとまとまりになったら、手で押しつけるようにして、4～5分こねる。
- つやが出て、耳たぶくらいのやわらかさになったら、生地を丸める。ボールに入れてラップをかけ、冷蔵庫で約30分ねかせる。
- (肉あん)
キャベツは粗みじんに切り、塩小さじ¼をふって約5分おく。しんなりしたら、水気をしぼる。にら、ねぎはみじん切りにする。
- しょうがはすりおろす。ボールにひき肉とAを入れ、ねぎが出るまでよく混ぜる。③を加えて軽く混ぜる。24等分する。

▶ みんなで

- まな板に打ち粉をふって、②の生地をとり出し、包丁で4等分に切る。それぞれ直径約2cmの棒状にのばし、6等分に切る。
- 生地の切り口を上にして、手で押しつぶして平らにする。めん棒に打ち粉をふり、生地を直径7～8cmの円形にのばす(皮)。トレーにクッキングシートを敷き、皮を並べる(皮がくっつくので重ねない。すぐに包まないときは、乾燥しないようにふきんをかぶせる)。
- 皮に肉あんをのせておける(くっつきにくいときは、ふちに水少々(材料外)をつける。ひだを作らず、半分に折るだけでもOK)。ホットプレートにサラダ油を薄くひき、ぎょうざを間隔をあけて並べる。
- ホットプレートを約200℃に温める。ぎょうざの底面に薄く焼き色がついたら、ぎょうざの高さ½程度の熱湯をそそぎ、手早くふたをする。水気がほとんどなくなってパチパチと音がしてきたら、ふたをとり、さらに水気をとばす。底面により焼き色がつけば、できあがり。好みのたれをつけて食べる。



包めば気にならないから、大丈夫!

形がちよっとゆがんじゃった...

旬の野菜の基礎知識

うど

選り方

全体が同じ太さでピンとしている

皮を厚くむくので太いほうがよい

うぶ毛がっさりついている

白くてもみずしい

冷蔵保存 新聞紙で包んで野菜室へ。

冷凍保存 使いやすく切つてゆで、小分けしてラップで包み、保存袋に入れる。冷蔵庫で解凍。

調理のコツ

むいた皮や小枝も食べられる

厚くむいた皮や小枝も食べられるので、捨てないで。熱水につけてアクを抜き、細く切つてきんぴらなどの炒めものにするよい（+p.69うどの皮のアンチョビ炒め）。



冷蔵保存 生を買ったら早めにゆでて皮をむき、水につけて保存（→ゆでp.64）。ゆでたものは毎日水をかえれば、約1週間もち。少量残ったら、ラップで包んで冷蔵庫へ。

冷凍保存 ゆでたものを使いやすい形に薄めに切り、ラップで包み、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。冷凍すると食感は多少ザラつく。

選り方

ずんぐり太い

つやがある

切り口が白くもみずしい

たけのこ

振りたてはやわらかい。時間がたつにつれて、かたくなり、えぐみが出てくる



先端と根元で使い分ける
先端がいちばんやわらかく、根元に近づくにつれてかたくなる。あえものやまし汁にするなら、先端に近い部分を使うとよい。根元は煮ものや炒めものに向く。

たけのこ

レタス

レタス

選り方

巻きがゆるくてふんわりしているものが、もみずしい

切り口の直径が2〜2.5cmで白いもの

冷蔵保存 葉が折れたり破れたりしている、そこからいたむので、その葉ははずす。ポリ袋に入れ、芯のあるものは芯を下にして入れる。

冷凍保存 向かない。

調理のコツ

パリッとさせるには

氷水に1〜2分つけると、パリッとして歯ごたえがよくなる。水気をよくきり、冷蔵庫で冷やしておき、食べる直前にドレッシングをかける。



撮影 川島 大平 監修 山本 幸子 監修 山本 幸子

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わおうおかずレシピ。

三月

の野菜を毎日おかず

旬