青空こんね新聞

体に嬉しい、子どもや女性に大人気の旬のいちご特集です。

Strawberry

『果実的野菜』と言われ、実は野菜に分類されるいちご特集。

It's called "fruit-like vegetables" The strawberry special story classified into vegetables actually in KONNNE.

近年では、年中ハウスもののいちごが採れていますが、一般的には春から初夏にかけてがいちごの旬となっています。いちごにはビタミンC、葉酸、食物繊維がたっぷり含まれていて、1日十粒食べるだけで風邪予防になるとも言われています。そんないちごは、日本へは江戸時代末期、オランダ人により持ち込まれ、「オランダイチゴ」と呼ばれていました。その後各地で品種改良が進み、現在のような甘いいちごとなりました。

The point eaten well 美味しく食べるポイント

ヘタをつけたまま 食べる直前にサッと洗います

※ヘタを取ってから洗ったり長時間水に浸けておいたりすると、水溶性であるビタミンCやペクチン、アントシアニンが流れ出てしまいます。

相乗効果食材

効果アップの食べ合わせ

- ■いちご＋ヨーグルト＝美肌効果
- ■いちご＋肉　　類＝貧血予防
- ■いちご＋アーモンド＝老化防止

Seasonal limitation goods with homemade strawberry are introduced.
自家製いちごを使った季節限定商品をご紹介

幅広い世代に人気のいちごジャムが、今年も出来上がりました。爽やかな酸味とすっきりした甘さが特徴で、ゴロっとした果肉の食感が楽しめます。

※ベーカリーカフェロープにて限定販売しています。

■いちごジャム（140g）
……¥550

■おからパウンドケーキ いちごジャム（1カット）…¥160

しっとりとした自家製おからのパウンド生地にいちごジャムを練り込み、一つ一つ手作業で丁寧に焼き上げています。

※ベーカリーカフェロープにて毎月末金・土で販売予定です。

An easy snack recipe of strawberry is introduced.
いちごの簡単おやつレシピをご紹介

【いちご大福（約8個分）】

■いちご…8個／■あ　ん…240g
■白玉粉…200g ／■上白糖…100g
■水……240cc／■片栗粉…適量

〈作り方〉

①いちごは洗ってヘタを落とし水気をよく拭く。あんを8等分に丸めておく。いちごをあんで包み、冷やしておく。

②耐熱容器に白玉粉、上白糖を入れて混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜる。

③ラップをかけ電子レンジで2分加熱し、一度取りだして混ぜ、再度ラップをかけて2分加熱する。（お餅のようにのびるまで）

④片栗粉を広げたバットに③をのせ、8等分に切り分ける。

⑤④を1つずつ丸めてから薄くのばし、①を包む。同様に8個作って完成です。

みんなの畑
こんね
TOMUTE' S SMILE PROJECT
Copyright © 2014 TOMUTE NO MORI. All rights reserved.

北海道北見市公園町166番25
TEL：0157-32-8715 ／ FAX：0157-32-8716
facebook：
https://ja-jp.facebook.com/fieldofeveryone.konne/

Volume.035 ／ 2021.5.1発行

こんねNews

The friends of a Farm of KONNE

最近こんねの畑であったあんな事、こんな事をご紹介致します。

The farming trade field where it'll be the 8th year.

8年目となるこんねの畑 本格的に作業スタート!

毎年嬉しい気持ちになる雪解け後、こんねのハウスでは苗床づくりから始まります。種まき後の管理が一番重要となるため、芽が出た赤ちゃん苗は優しく大事に育てます。そのため、ハウスの中でもさらに暖かい場所（苗床）を作り、すくすく育った赤ちゃん苗を小さなポットから大きなポットへ徐々に移行し、小学生苗へと成長させていきます。こんねの仲間たちは、その間の様々な作業に携わり、土に触れ、少しずつ緑が増えていく様を見て、とても楽しそうにしながら慣れた手つきで作業に励んでいます。今年で8年目となるこんねのアスパラも元気いっぱいに育ち、収穫も始まりました。約1か月と短い期間しか採れない、こんねの貴重なアスパラを是非ご賞味ください。

大変よく頑張りました

Let's Cooking ちずこのここでもう一品

CHIZUKO'S Speciality Recipe

「いちごの春サラダ」

実は野菜との相性が良いいちごは、簡単にサラダで食べるのがお勧め。旬ないちごをドレッシングにも使った贅沢な一品です。

いちごの春サラダ【材料（2人分）】

〈作り方〉

- ■いちご……4～6個
- ■アスパラ（細）……4本
- ■レタス類……80g
- ■アーモンド……6粒
- ■ブラックペッパー……適量

A

- ■いちご……50g
- ■オリーブオイル…大さじ2
- ■オリゴ糖……大さじ1/2
- ■レモン果汁……小さじ1/2
- ■塩……少々

①いちごはヘタを落とし4等分にカットし、アスパラは塩茹でし食べやすい長さに切る。レタス類は水にさらしパリッとさせてから手でちぎる。アーモンドは粗く刻み、チーズは食べやすい大きさにカットする。

②いちごドレッシングを作る。いちごはヘタを落としフォークなどでつぶす。ボウルにAの材料を全て入れ、よく混ぜる。

③器にレタス類を盛り、いちご、アスパラ、チーズをのせアーモンドをちらす。最後にブラックペッパーを振り、ドレッシングをかけて出来上がり。

Nutritional Perfection Delicious!! オススメ!!

こんねのやさい・野菜加工品・大豆加工品は以下のお店で購入出来ます。

loaf bakery Cafe
ベーカリーカフェ ローフ LOAF
〒090-0015 北海道北見市公園町166-29
【営業時間】10:00～17:00
【定休日】日・火曜日【TEL】0157-22-8772
facebook