

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **八朔（福山産）** です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。



八朔大福

栄養価（1個分あたり） エネルギー：185kcal たんぱく質5.0g 脂質：0.6g 食塩相当量：0g

材 料 《6個分》

- 八朔・・・・・・・・・・・・・1個
- 白あん・・・・・・・・・・・・・240g
- 求肥（ぎゅうひ）
- A 白玉粉・・・・・・・・・・・・・90g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・40g
- 水と②で絞った果汁・計100ml
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・適量
- ミント・・・・・・・・・・・・・お好みで

作り方

- ① 八朔は皮をむき、薄皮の間に包丁を入れて、果肉のみにする。果肉は6等分しておく。
- ② 残った薄皮は茶こしに入れて、果汁を絞る。
- ③ 白あんは6等分にして、①を包む。
- ④ ボウルに求肥の材料Aを入れて、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- ⑥ 一度取り出して混ぜ合わせ、再度ラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱し、よく練る。
- ⑦ 片栗粉をふったバットのうえに取り出す。
- ⑧ 生地が温かいうちに丸く薄くのぼし、③のうえにかぶせ、包みこむ。
- ⑨ お好みでミントをのせる。

電子レンジにより加熱時間は調整してください。目安は、求肥が半透明になるくらいです。



八朔ピール

栄養価（作りやすい分量） エネルギー173kcal たんぱく質：0.5g 脂質：0.2g 食塩相当量：0g

材 料 《作りやすい分量》

- 八朔の皮・・・・・・・・・・・・・1個分
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ4（36g）
- 水・・・・・・・・・・・・・1カップ（200ml）
- グラニュー糖・・・・・・・・・・・・・適量

果肉は、ジャムにしてもおいしいよ♪



作り方

- ① 八朔は皮をむき、皮の内側の白い部分を取り、細切りにする。
- ② 鍋に水（分量外）を入れて沸かし、①を入れて5分煮て水気を切る。これを3回繰り返す。（あく抜き）
- ③ 鍋に②・砂糖・水を入れて中火で煮立たせ、皮が透きとおって煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ バットにグラニュー糖を敷き、③を加えてまぶす。
- ⑤ 2日ほど乾燥させて出来上がり。



「毎月19日は食育の日」
「毎月29日はふくやま地産地消の日」
の啓発で使用したレシピを紹介しています。

