

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… **ぶどう**（瀬戸町産ニューベリーA）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。



ぶどうジャム

栄養価（出来上がり） エネルギー：407kcal たんぱく質：1.2g 脂質：0.3g 食塩相当量：0.0g

材 料 《4人分》

ぶどう・・・1房（約350g）
（今回はニューベリーA）
砂糖・・・・・・・・約60g
（剥いた実の重さの約20%）
レモン汁・・・・・・・・大さじ1/2

作り方

- ① 保存するビンを、熱湯で消毒しておく。
- ② ぶどうはよく洗い、1粒を4つに切り皮と実をわけておく。（皮は捨てずにとっておく）
- ③ ②の皮を、お茶パックにいれておく。
- ④ ②と③と砂糖を鍋に入れ強火にかける。
- ⑤ アクを取りながら、焦げつかないように混ぜ、半量になったら火を弱めてしばらく煮詰め、色がきれいに ついたら、お茶パックにいれた皮をとる。
- ⑥ ⑤にレモン汁を入れて、好みの固さにして火を止める。
- ⑦ ⑥を冷まして、①に入れ冷蔵保存する。



ぶどうの皮を入れることで、きれいなむらさき色のジャムが出来上がります。
ヨーグルトにかけても美味しいよ。



「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ーを紹介しています。

ぶどうゼリー

栄養価（1人分あたり） エネルギー：58kcal たんぱく質：1.4g
脂質：0.1g 食塩相当量：0.0g

材 料 《4人分》

ぶどう・・・・・・・・・・100g
ぶどうジュース・・200ml（1カップ）
粉ゼラチン・・・・・・・・5g
砂糖・・・・・・・・10g（大さじ1強）
水・・・・・・・・50ml（1/4カップ）

作り方

- ① ぶどうは房から外し、よく洗い、皮をむく。
- ② 鍋に水・砂糖を入れ、ゼラチンをふり入れて、加熱しながら溶かす。
- ③ ②に①を加え、火をとおす。
- ④ あら熱をとり、ぶどうジュースを加える。
- ⑤ ④をカップに注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。

旬のぶどうのおいしさがぎゅっとつまった
簡単に作れるゼリーです。
お好みに合わせて、砂糖の量を
加減してください。

