



食の大切さと自然への感謝を学ぶ 豊川小で夏野菜の調理実習

6月21日 豊川小学校(詳細はP9)

ブドウ

口いっぱいに広がる
果汁と果肉。
そのみずみずしさ、
そして濃厚な味わい。
豊かな夏の恵みを
感じるひととき。



ブドウの原産地は中央アジア地方といわれ、人間との付き合いが古い果実の一つです。現在も世界で最も大規模に栽培されている果物で東南アジア、中央アジアから地中海沿岸、北アメリカと広範囲に分布していて、その栽培品種も60種類以上に及んでいます。栽培種は、ヨーロッパ系とアメリカ系の2つの流れに集約され、果実は生食のみならず加工用(ワイン)に用いられます。

宇城産のブドウ栽培は、不知火町を中心に松橋町・三角町・豊野町で主に巨峰とピオーネが栽培されており、県内第一位の産地となっています。ブドウの出荷は6月下旬から9月までで、県内を中心に中・四国地方、九州各地へ出荷しています。

「肉料理が大好きなフランス人が心臓病になりにくいのは、赤ワインを飲んでいるから」と言われます。これは心臓病の予防や目の疲れにも効果があるといわれる「ポリフェノール」が赤ワインに含まれているからです。ポリフェノールはブドウの皮や種にも含まれているので、赤ワインが飲めない人でも、ブドウを食べることで摂取することができます。

おいしいブドウを見分けるためには、ツルが新鮮な緑色で、房にしっかりと粒が付いているものを選びましょう。

旬の簡単レシピ

フルーツポンチ

旬の巨峰と果物にヨーグルトでこねた紅白の白玉団子を加えたカルシウムたっぷりのデザートです。

材料(4人分) 1人分 エネルギー 245kcal
白玉粉 100g、プレーンヨーグルト 50g、いちごヨーグルト 50g、グラニュー糖 90g、水 1と1/2カップ、小玉スイカ 1/2玉、巨峰 8粒、バナナ 80g、リンゴ 80g

作り方

- ①白玉粉の半量にプレーンヨーグルト、残りの白玉粉にいちごヨーグルトを混ぜ、指先でこねる。固ければヨーグルトを足し、やわらかい場合は白玉粉を足す。紅白の白玉団子を各8個ずつ作る。
- ②熱湯に入れ、浮かび上がったら1~2分ゆでて、冷水にとる。
- ③水にグラニュー糖を溶かしてシロップを作り、冷やしておく。
- ④スイカは器にするためスプーンで丸くりぬく。巨峰は皮をむき、バナナ、リンゴは適当な大きさに切り分ける。
- ⑤器に白玉とフルーツを盛り、冷えたシロップをかける。



協力：宇城市食生活改善推進員協議会豊野支部

わたしたちの街 平成19年6月末現在(前月比)

- 人 口 64,007人 (-48)
- 男 性 30,209人 (-25)
- 女 性 33,798人 (-23)
- 世帯数 21,963世帯 (-14)
- 面 積 188.56km²

▼「宇城市在住外国人のつどい」を取材してきました。中国から来られた人が多かったのですが、見た目は日本人とまったく変わらないうえ、日本語もとても上手です。受け入れ先の農家の話では、帰国する時にはしっかりと熊本弁になつてほしいとのことでした。(つどい)

▼ついに来ました。夏(8・9月)は祭りシーズン！宇城市も各町ごとに特色ある祭りが開催されます。今年こそは、良い花火写真を撮りたいと思います。あと、きれいな海も撮りに行かぬば...。(極)

▼英会話の授業で小学生が英語で自己紹介をしているのにビックリ!! 学生時代に習った英語はとうとう身につきました。熊本井は日々レベルアップしています。「なんさま、めっか!!」(コリア)

