8面②（旬のレシピ ちばの味）原稿案

黒字＝原稿案　赤字＝指示事項

原稿案を修文しても構いません。その場合、修文の意図を「企画提案説明書（様式３）」にて説明してください。

写真は適宜トリミングや補正をしてください。提供した以外の写真を使っても構いません。

# 旬のレシピ ちばの味

第233回

## ブルーベリーのフローズンヨーグルト

（1人分／約170キロカロリー　脂質9.2グラム　食塩相当量0.1グラム）

【材料】2～３人分

ブルーベリー…100g

砂糖…50g

生クリーム…50ml

ヨーグルト（無糖）…200g

【作り方】

①ブルーベリーを耐熱容器に入れて砂糖30gをまぶしたら、ラップをふんわりかけてレンジ（500W）で2分ほど加熱し、冷ましておく。ブルーベリーから出たシロップを、仕上げ用に少し取り分ける。

②ボウルに生クリームと砂糖20gを入れ、六分立て（とろみが付く）まで泡立てる。

③②にヨーグルトと①のブルーベリーを入れて軽く混ぜ合わせ、容器に2センチ程度の厚さの板状に広げてラップをし、冷凍庫で3時間から5時間ほど冷やし固める。

④③を一口サイズのサイコロ状に切って器に盛り、①で仕上げ用に取り分けておいたシロップをかけたら、お好みでミントの葉を添える。

【コツ】

冷凍のブルーベリーを使うときは、レンジ（500W）で5分ほど加熱しましょう。生クリームを牛乳に変えると脂肪分が少なく、あっさりとした仕上がりになります。砂糖の量はお好みで調整してください。

【ブルーベリーの豆知識】

県内の主な産地は木更津市、千葉市、袖ケ浦市ですが、旬の時期となる7月～9月上旬までは県内各地でブルーベリー摘みが体験できます。摘み取りの際は、手で触ってポロリと落ちてくるのが完熟のサインです。

問い合わせ先 県報道広報課TEL 043-223-2241（調理協力・千葉伝統郷土料理研究会）