

管理栄養士のお手軽レシピノート



★群馬のいちご！やよいひめ

やよいひめを使ったレシピ

地産地消
やよいひめ
ふるさと納税

★まるごとやよいひめの水ようかん

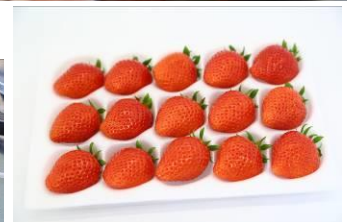
＜材料＞作りやすい分量（18 cm×10 cm×4.5 cm型）

- ・ やよいひめ 1パック
- ・ 白あん 400g
- ・ 抹茶パウダー 小さじ1杯
- ・ 粉寒天 4g
- ・ 塩 1つまみ
- ・ 水 200ml



＜作り方＞

- ① 鍋に白あんと粉寒天、塩、水を入れて、弱火で2分程度加熱する。
やよいひめのヘタを切り取ってよく洗い、水気をふき取る。
- ② 容器にやよいひめを並べていれ、①のあんの半量を流し入れる。
冷蔵庫、もしくは氷水で冷やし固める。
- ③ 水50ml（分量外）に抹茶パウダーを溶かし、残り半分のおんに入れ、再加熱する。
全体の色が均一になったら、固まった②の上から流し入れ、再度冷やし固める。
- ④ 全体が冷えて固まったら取り出し、食べやすい大きさに切る。



やよいひめは断面がきれいな品種なので、断面が見えるようにカットするのがおすすめです。今回は白あんを使用して、白と緑の2色あんで作りましたが、お好みで白のみ、緑のみで作ってもおいしいです。
小豆のあん（粒・こし）がお好きな方はそちらで作っても◎

★やよいひめの冷製パスタサラダ

《材料》2～3人分

- ・乾燥パスタ 200g
- ・やよいひめ 5粒
- ・ルッコラ 1袋
(水菜1株でも可)
- ・モッツァレラチーズ 100g
- ・生ハム 4～8枚程度
- ・ミックスナッツ お好みで



《作り方》

- ① 乾燥パスタを表示時間どおり茹でて冷水で冷やし、水気を切っておく。
やよいひめとルッコラは水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにフレンチドレッシングとパスタを入れて和える。
全体がよく馴染んだら、やよいひめとルッコラ、ちぎったモッツァレラチーズ、と軽く和え、器に盛り付ける。
- ③ 最後に生ハムと砕いたミックスナッツ（お好みで）を飾る。

《管理栄養士のあとかき》

群馬県のいちごブランド「やよいひめ」は玉村町でも生産されています。甘味が強く、酸味が少ない、食べやすい品種で、そのまま食べてもおいしいですが、町内の飲食店やお菓子店で、やよいひめを使った製品を販売しているところもあります。

12月ごろから3月ごろまでの長い期間、直売所やスーパーで購入できるので、ぜひご賞味ください！

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

