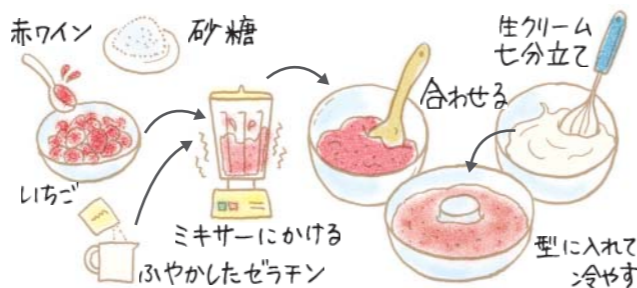


# いちごのババロア



- 材料(4人分)●
- ・ババロア
    - ・いちご…200g
    - ・赤ワイン…大さじ1
    - ・砂糖…80g
    - ・粉ゼラチン…10g
    - ・水…1/2C
    - ・生クリーム…1C
  - ・ソース
    - ・いちご…100g
    - ・砂糖…大さじ1
    - ・レモン汁…大さじ1/2
    - ・オレンジリキュール…少々
    - ・いちご…適宜
    - ・いちごの葉…適宜

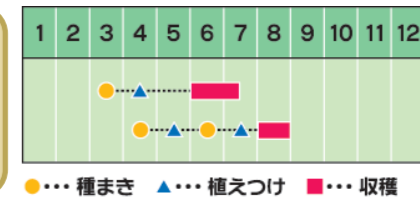
- つくり方●
- ① いちごは洗ってヘタを取り、フォークなどで荒くほぐし、赤ワインと砂糖をふりかけしばらくおき、ミキサーにかける。
  - ② 粉ゼラチンを水にふり入れてふやかし、湯せんにかけて溶かす。(電子レンジ(400W)でふやかす場合は50秒～1分かけて溶かす。)
  - ③ (1)に(2)のゼラチンを加えて混ぜ合わせる。氷水に当てて混ぜながらとろみがついてくるのを待つ。
  - ④ 生クリームを七分立てくらいに泡立て(3)と同じ程度のとろみにして合わせる。
  - ⑤ 容器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
  - ⑥ いちごソースは、いちごをミキサーにかけ砂糖、レモン汁、オレンジリキュールを加えて混ぜる。
  - ⑦ 器にババロアをのせ、ソースを添える。



# えだまめ



- ポイント!
- 栽培時期に適した品種を選ぶ。
  - 計画的に少しずつ種まきをする。
  - 収穫時期をのがさない。



つくり方

- 1 種まき**  
育苗箱(浅いプランターなどでも代用OK)に6×2cmにすじまきし、芽が出るまでは地温をあたたかくする。(20～25℃くらい)
- 2 植えつけ**  
1㎡あたりに堆肥15kg・苦土石灰100g・有機化成肥料60gを入れる。本葉1枚のときに植えつける。株間のめやすは、20～25cmくらい。  
2条植の場合  
20～25cm  
1.2m  
土寄せ
- 3 管理**  
植えつけし、14日目に土寄せをする。追肥は花が咲く時期とその15日後くらいに、高度化成肥料を1㎡あたり15gずつ施す。花が咲く頃から実が大きくなる時期に乾燥すると収穫率が下がるので、水やりをする。
- 4 収穫**  
さやを指でつまむと、豆が飛び出すところが収穫時期。収穫したらすぐに、冷蔵庫に入れて冷やす。

# たべるレシピ



# つくるレシピ

# ミニトマトのシーフードのリゾット



- 材料(4人分)●
- ・米…1/2カップ
  - ・オリーブ油…大さじ1
  - ・トマトジュース…1/2カップ
  - ・水…5カップ
  - ・固型スープ…1/2
  - ・あさり…200g
  - ・いか…小1パイ
  - ・ミニトマト…1パック
  - ・にんにく…1/2
  - ・パセリ…少々
  - ・オリーブ油…大さじ1
  - ・白ワイン…大さじ2
  - ・塩…少々
  - ・こしょう…少々

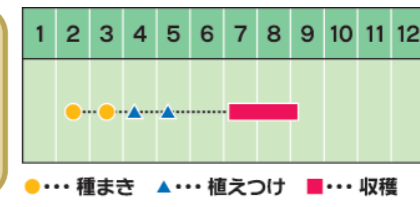
- つくり方●
- ① 米は手早く洗いしっかり水気をきっておく。
  - ② あさは洗っておく。いかは内臓をとり出し皮をむいて7～8mmの輪切りにする。ミニトマトはへたとっておく。にんにくはみじん切りにする。
  - ③ 厚手の鍋にオリーブ油を熱し米を入れ1～2分炒めて、トマトジュースを加え温めておいたスープを4～5回に分けて加えていく。時々混ぜながら弱めの中火で煮る(15～20分)。
  - ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかけて、あさりといかを加えてさっと炒め白ワインを注ぐ。あさが開いたらミニトマトを加えてさっと炒め火をとめる。
  - ⑤ (3)の米がやや芯が残る程度になったら(4)を加え混ぜ塩こしょうで味をととのえる。
  - ⑥ 器に盛りパセリをふる。



# かぼちゃ



- ポイント!
- 高めうねにして、水はけをよくする。
  - つるが混み合わないよう、できるだけ間隔をあけて植える。



つくり方

- 1 種まき**  
底に穴をあけて排水対策をした発泡スチロールの箱に詰めて種をまく。出芽まではトンネル内に入れておき、出芽したら直径9cmのポリポットに鉢上げし、本葉が2枚になるまで育てる。
- 2 植えつけ**  
1㎡あたり堆肥2kg・苦土石灰200g・有機化成肥料100gを入れる。株間のめやすは、かまぼこ型3m幅のうねに60～100cmくらい。トンネルかキャップをする。
- 3 管理**  
乾燥と果実の汚れを防ぐために、植えつけ前にビニールなど(マルチ)やわらを敷いておくとよい。追肥は、有機入化成肥料を1番果が10cmになったときに、2番果が咲いたときに1㎡あたり30gずつ施す。
- 4 収穫**  
実がついてから40日程度で完熟する。外見的なめやすとして、実と蔓がつながっている部分がコルク化し、ひび割れが出た頃が収穫時期。