

2018年8月

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

星座：しし座(8月22日まで)
おとめ座(8月23日から)

誕生石：ペリドット

誕生花：ひまわり、アンズリウム

など

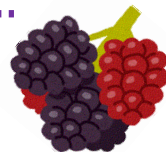
今日は何の日？

【参考】 <http://today.jpn.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
2日	キャベツの日	キャベツの生産量日本一を誇る群馬県のJA孺恋村が消費拡大を目的として制定しました。日付は『きゃ(8)べつ(2)』の語呂合わせです。
8日	パパイヤの日	株式会社ドールが制定しました。栄養価の高いフィリピン産のパパイヤにもっと親しんでもらうことを目的としています。日付は『パ(8)パ(8)イヤ』の語呂合わせが由来となっています。
25日	チキンラーメン誕生の日	1958年(昭和33年)の今日、インスタントラーメンの第1号『チキンラーメン』が発売されたことを記念して、日清食品株式会社が制定しました。別名で「即席ラーメン記念日」とも呼ばれています。

今月の食材

ブラックベリー



●生食よりも加工向けの果物です

北米中部が原産地とされるブラックベリーは木イチゴの一種です。

種のある粒が集まって一つの実となっていますが、同じ様な形態のラズベリーと比較すると食べた時に種が大きめで硬く、芯が残る感覚があります。

また酸味が強いため生食用よりも加工してピューレやジャム、ジュースにして使われることが多い果物です。

●とても高い栄養価！

栄養面では黒々とした実の色を構成するアントシアニンなどのポリフェノール類、ビタミンCを豊富に含んでいるほか、果物ではトップクラスの食物繊維も含んでいます。

●庭木としても人気ですが・・・

実は完熟すると黒に近い濃い紫色になりますが、熟す過程で一度濃い赤になります。緑色の葉と果実との三色の美しいコントラストと、半つる性でよく育つことから柵などに這わせたり、グリーンカーテンとして近年は庭木としても人気が出てきています。ただし繁殖力が非常に強いので、実を採った後は枝を剪定するなどして調節をしないとジャングルのように生い茂ることもありますので充分注意してくださいね。

参考：米国農務省国立栄養データベース

甘さ控えめの牛乳かんにピューレをかけてみました。白と赤紫のコントラストが鮮やかなデザートになりますね。

ブラックベリーの万能ピューレ

材 料

ブラックベリー・・・100g
赤ワイン・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
レモン果汁・・・少々

作り方

- ① ブラックベリーは皮が破れやすいのでボウルに移し流水で軽くすすぐように洗い水気を切っておく。
- ② 耐熱容器に材料をすべて移し、粗く潰してから電子レンジで30秒ほど加熱。
- ③ ②を数回繰り返して水分が飛び、トロリと煮詰まってきたら、茶漉しやガーゼで種を除いてできあがり。



From the Author

種は少し残してもブラックベリー本来の風味が出ますよ