

洋梨と柿とチコリのサラダ

使用フルーツ: 洋梨、柿

食感の異なる洋梨、柿をダイスにカットし、チコリとオリーブオイルベースのドレッシングで和えたサラダです。洋梨は上が細くお尻が大きい三角形のような形をしており、とろけるような食味で、香りも非常に芳醇です。大きな特徴として洋梨は追熟が必要です。そのため日本での普及が遅かったと言われています。西洋梨は疲労回復に働くアスパラギン酸や消化酵素を助けるプロテアーゼといった成分を多く含んでいます。デザートとして頂くことが多い洋梨と柿のフルーツサラダはいかがでしょうか。



苺とうどの酢味噌和え

使用フルーツ: 苺

ケーキやパフェで使うことが多い苺を、うどとアスパラガスと組み合わせて和風に仕立てました。苺の甘酸っぱさがアクセントになり、また赤色が和食に斬新な色を添えます。苺はビタミンCの含有量の高さから”ビタミンCの女王”と呼ばれるほど美肌・美白のフルーツとして人気です。旬の”うど”には髪や肌を作るために必要な銅が多く含まれています。肌の生成を促す”うど”と美肌効果のある”苺”は女性に嬉しい食べ合わせになります。



金柑のサンドイッチ

使用フルーツ: 金柑

サンドイッチやおにぎらずなど美しい断面の『萌え断』が話題です。今回はスライスした金柑、ズッキーニ、金美人参、紅芯大根、薄焼き卵、ローストポークを層のようにサンドした萌え断のサンドイッチです。ホイップクリームと合わせたフルーツサンドとは一味違う、フルーツを使ったサンドイッチのご提案です。また金柑にはビタミンCはもちろんのこと果実にはあまり含まれていないカルシウムが含まれているので、美容にも健康にも良いフルーツです。



焼きみかん鍋

使用フルーツ:温州みかん

昨年からインスタ映えのする鍋が人気ですが、山口県大島郡周防大島町には郷土料理として「みかん鍋」という鍋料理があります。お風呂でみかんを温めて食べたことが始まりとされていますが、地元の方に昔から親しまれており、風邪予防としても重宝されています。丸ごと加熱したみかんは皮までお召し上がりいただけます。また今回はつみれの中にも刻んだみかんの皮を、出汁にはみかんの果肉と果汁を入れて、みかんを丸ごと楽しめるお鍋にしました。



カオオップサパロット タイ風炊き込みご飯

使用フルーツ: パイナップル

「カオオップサパロット」はタイで日常的に食べられているパイナップルを入れた炊き込みご飯です。カオは”ご飯”、オップは”蒸す”、サパロットは”パイナップル”という意味です。パイナップルをくり抜いた容器に詰め込まれたカオオップサパロットは、パイナップル、海老、玉ねぎを入れてナンプレーとカレー粉で味付けをして炊飯します。お好みでカシューナッツ、レーズン、パクチーなどトッピングします。エスニックの香りがするフルーティな炊き込みご飯はいかがでしょう。



紅玉りんごのブランマンジェ

使用フルーツ: 紅玉りんご

真空加熱調理で作った紅玉りんごのコンポートを使ったデザートのご提案です。紅玉りんごは丸ごと真空加熱してありますので好みのカットができます。今回はブランマンジェの中にはダイスにカットしたりんごを入れて、上には一口大にカットしたりんごを飾りました。色鮮やかな紅玉りんごを添えることで見栄えのするデザートになります。



ホットサンゲリア

使用フルーツ: パイナップル、オレンジ、レモン、りんご

4種のフルーツとシナモンとグローブの2種のスパイスを使ったホットサンゲリアです。赤ワインに含まれるポリフェノールは加熱しても壊れないので、抗酸化作用、美肌、老化防止等が期待できワインやアルコールが苦手な方もフルーツと組み合わせることで飲みやすくなります。またシナモンやグローブには殺菌作用、血流促進作用等の効果もありますので冬に飲みたいドリンクです。赤ワインのアルコールは充分加熱して飛ばしておりますのでご安心ください。

