

# 梅のクラフティ

フランスの伝統菓子を梅でアレンジ



材料(直径21cmのタルト皿) 1385kcal / 塩分 0.9g

- 青梅の甘煮……………15個ぐらい
- 薄力粉……………60g
- 砂糖(グラニュー糖)……………90g
- 卵……………2個
- 牛乳……………150ml
- 生クリーム……………100ml
- バター……………15g
- バナナ……………1本(正味120gぐらい)
- 粉砂糖……………仕上げ用

クラフティとは…

フランスのリムーザン地方の伝統菓いで、果物をしきつめた上にカスタード生地を流して、焼いたもの

## 作り方

1. ボウルにふるった薄力粉・砂糖を入れて混ぜ、真ん中にくぼみを作り、溶いた卵を加え、真ん中から、少しずつ泡立て器で混ぜる。
2. 1に牛乳を少しずつ加えて、なめらかになるように混ぜる。
3. 同じように生クリームを混ぜ、さらに溶かしたバターを加える。
4. 3にフォークでつぶしたバナナを入れて、タルト型に流し込む。
5. 青梅の甘煮を半分に切って、4の表面にのせる。
6. 170～180度のオーブンで、約40分焼く(表面がきつね色になって、弾力があれば良い)
7. 冷めたら、粉砂糖をふる。

### \*青梅の甘煮のつくり方

青梅は、へたをとり、煮くずれ防止に小さい穴を10箇所ぐらいあけておく。ホウロウの鍋に梅を入れて、かぶるくらいの水を入れて、ふつふつしてきたら、水をかえ・・・を2～3回して、あくをとる。梅を鍋に入れて、ひたひたの水を入れ、砂糖の1/3量を加えて、弱火にかけ5～6分煮る。同じように1/3量入れては煮る。火を止めたら、キッチンペーパーをかぶせ、冷ます。(砂糖は、青梅の重量の80%位)



## 梅干を使って! 新玉ねぎの梅ドレッシング和え

材料(2人分) 1人分 70kcal / 塩分 1.5g

- 新玉ねぎ……………100g
- カニカマ……………6本(39g)
- 梅干……………1個(15g)
- 酢……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1弱
- 豆板醤……………小さじ1/3
- 鰹ぶし……………適量



## 作り方

1. 新玉ねぎは、薄く切って、2分ほど水にさらし、水気を良くしぼっておく。
2. 梅干は、種を取り、細かくたたいて、調味料と混ぜる。
3. 1と2とカニカマを割いたものを和え、鰹ぶしをふる。

## 梅酒の梅を使って! 鶏もも肉の梅酒ソースかけ

材料(2人分) 1人分 345kcal / 塩分 1.5g

- 鶏もも肉……………240g
- 小麦粉……………10g
- サラダ油……………小さじ2
- 梅酒の梅……………2個
- しょう油……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 梅酒……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1



## 作り方

1. 鶏肉は、皮目にフォークで数箇所さして、小麦粉を振っておく。
2. フライパンに油をひき、鶏肉の皮目から、焦げ目がつくくらい焼く。
3. 両面焼けたら一度取り出し、余分な油を拭き取り、梅酒ソース(梅は細かくたたいておく)を煮詰める。
4. ソースがとろりとしてきたら、鶏肉を戻し、からめる。

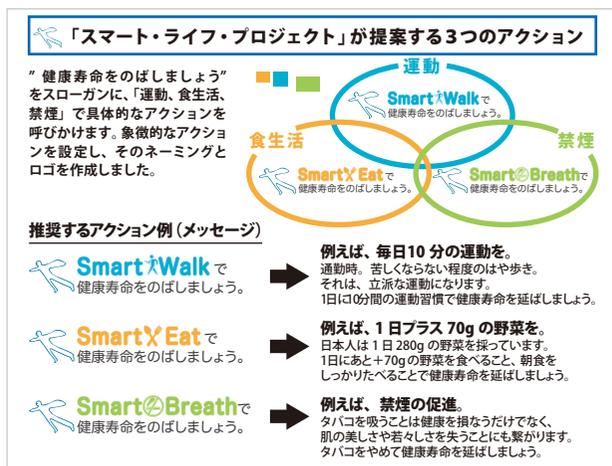
## 【食育豆知識】

### 『スマート・ライフ・プロジェクト』

厚生労働省では、より多くの国民の生活習慣を改善し、健康寿命をのばすことを目的と「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、「スマート・ライフ・プロジェクト」を2011(平成23)年2月に開始しました。

これは、企業・団体・自治体と厚生労働省が連携し、国民の健康づくりを応援・推進する運動です。

具体的には、プロジェクトに参加した企業等に対して、生活習慣病予防に直接つながる3つの行動「適度な運動」、「適切な食生活」、「禁煙」について、従業員・職員の方への呼びかけ、地域でのイベントの実施や協力、商品やサービスを通じた消費者への呼びかけなどを行ってもらうものです。



(平成26年度厚生労働白書p150より)

## 【食材豆知識】

### ■梅

日本でもっとも古い果物

原産地は中国。果実は薬用として古くから利用されていた。日本では8世紀半ばから書物に登場。日本ではもっとも古くからある果物の一つ。実の実りのよいものが薬用に使われるようになった。小粒種、中粒種(南高梅)、大粒種があり。



糖分の少ない果物

果物としては、例外的に糖分が少なく非常に酸味が強い。主成分は有機酸で、幼果のときはリンゴ酸が多く、成熟するにつれてクエン酸が圧倒的に多くなる。β-カロテンやビタミンC・E、カリウム、カルシウムなどのミネラルも多く含む。未熟果の青ウメの核には、中毒症状を起こす可能性のあるアミグダリン

が含まれているため、生食には適さず、砂糖漬けにされたり、梅干しやジャム、梅酒、和菓子などの加工材料として使われることが多い。

疲労回復に効く果物

梅にはさまざまな生理機能成分が含まれ、古くから薬効食物として利用されてきた。クエン酸・リンゴ酸・酒石酸は、唾液腺を刺激して食欲を増進する。また糖の代謝を活発にして、疲労物質の乳酸の体内蓄積を防ぎ、疲労回復に優れた効果を発揮する。ベンズアルデヒド(芳香成分)には殺菌・解毒作用があり、免疫力を強化する。また、カテキン酸は便秘を改善し、カテキンには抗酸化作用があり、ガン・老化の予防効果が期待される。



<http://www.rurubu.com/news/detail.aspx?ArticleID=3900>

## 四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ること、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

**1日 = 20点 1600kcal**

