

# イチゴの三つ星\*\*\*レシピ

旬のイチゴを使って、見た目にも楽しいスイーツを作りませんか。  
市販のスポンジケーキを使えば、意外と簡単にできますよ。



株式会社ベッセル  
福山ニューキャッスルホテル  
製菓製パン課  
東根 克也料理長

※福山ニューキャッスルホテルでは、2ページで紹介した立花さんご夫妻のイチゴも使っています。

## いちごのシャルロット



【材料】直径12cmのホール1台分

- イチゴ(2Lサイズ) 3粒
- 生クリーム(40~45%) 150g
- グラニュー糖 8~10g
- スポンジケーキ(市販のもの) 直径12cm、厚さ1cmのもの3枚
- 飾り用イチゴ(Sサイズ) 7粒
- ピスタチオ 適宜(なくても可)

【作り方】

- イチゴ(2Lサイズ)3粒を水気が出るくらいまで細かくみじん切りにする。
- 生クリームにグラニュー糖を加え、角が立つくらいに泡立てる。
- ②に①のイチゴを水分ごと加えて混ぜ合わせる。
- スポンジケーキと③のクリームを層に重ねる(スポンジ・クリーム・スポンジ・クリーム・スポンジの順)。
- 残りのクリームでケーキの周囲をデコレーションし、中央に飾り用イチゴを飾ってピスタチオをあしらう(1時間以上冷蔵庫へ入れておくと切り分けやすい)。

## 蜂蜜ヨーグルトムース



【材料】6個分

- (直径6cm、高さ8cmの容器の場合)
- ヨーグルト 120g
  - ハチミツ 50g
  - レモン果汁 8ml
  - 板ゼラチン 4g
  - 生クリーム 100g
  - ハチミツ 8g
  - スポンジケーキ(市販のもの) 1枚
  - イチゴ(Lサイズ) 6粒(1/4カット)
  - フランボワーズ 6粒
  - ブルーベリー 6粒
  - 飾り用イチゴ(Mサイズ) 6粒(1/2カット)
  - 飾り用ブルーベリー 6粒
  - ミント葉 6枚(なくても可)

【作り方】

- 板ゼラチンを水でふやかしておき、水気をとって、湯煎で溶かす。
- ボウルに入れて混ぜ合わせたAと、①を混ぜ合わせる。
- 七~八分程度に泡立てた生クリームと②を混ぜ合わせてムースを作る。
- スポンジケーキは1cm角切りを24カット準備する。1つの容器にBの果実を1つつ入れ、カットしたスポンジケーキを4つ入れる。
- 上からハチミツをかけ、③のムースを容器の九分目まで流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 1/2カットのイチゴ2個とブルーベリーを飾り、ミントの葉をあしらう。

### 野菜の保存方法

ちょっとした工夫で長持ちします

はじめませんか？

カンタン家庭園芸

まとめ買いした野菜を、ちょっとした工夫で長持ちさせましょう。基本的なコツを紹介します。

**① 保存の準備 その1**  
ジャガイモやタマネギは、泥がついていたら軽く払い落とします(洗わなくてもOK)。泥付きニンジン、冷暗所で保存する場合は洗い落とします。ダイコンやカブに葉が付いている時は、別々に切り分けて保存します。

**② 保存の準備 その2**  
常温保存のニンジンは、泥が付いたまま1本ずつ新聞紙などで包みます。トマトは重なる部分が傷みやすいので、ヘタを下にして並べるように袋に入れます。青菜類は、湿らせた新聞紙やペーパータオルで根本を包んでから野菜用の保存袋へ入れましょう。

土を軽く払う  
葉は切り分けて

1本ずつ包んで  
トマトはヘタを下に  
湿らせたペーパータオルで根本を包んで

トマト、キュウリは冷やしすぎに注意

**③ 保存する**  
野菜が生えている状態で保存するのがコツ。ダイコンなどは牛乳パックやペットボトルなどに立てて保存するのがお勧め。タマネギやジャガイモは新聞紙を敷いたカゴなどに入れ、風通しのいい冷暗所で保存を。ネットに入れて吊るしてもOK。

カゴに入れて冷暗所に  
ネットに入れて吊るす  
牛乳パックなどに立てて保存

**④ 保存の注意点**  
「貯蔵中に冷やしすぎると低温障害を受ける野菜」 トマト・キュウリ・ピーマン・オクラ・ナス・カボチャ・シウワガ・サツマイモなど  
「冷蔵庫に入れるとおいしくなる野菜」 ジャガイモ(煮物用)・レタス・キャベツなど ※ジャガイモ(揚物用)は常温で  
「他の野菜を腐らせてしまう野菜・果実」 トマト(完熟)・リンゴ・キウイフルーツ・腐った野菜など