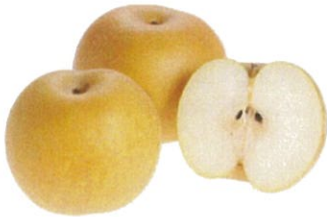


季節の果物「梨」

「梨」には、疲労回復効果や食欲増進効果があります。日本の「梨」は、「赤梨」と「青梨」に分かれます。赤梨は果皮が茶色く、青梨は果皮が緑色です。



*写真は「赤梨」です

◆美味しい「梨」の見分け方

- ・軸がしっかりとしているもの
- ・果皮にムラがないもの
- ・お尻がふっくらとしているもの

| 旬の時期 | 種類 | 種類 | 特徴 |
|----------|----|---------------|---------------------------------|
| 7月下旬～9月 | 赤梨 | 幸水（こうすい） | 甘みが強く、酸味が少なく果肉がやわらかいのが特徴 |
| 8月下旬～10月 | 赤梨 | 豊水（ほうすい） | 甘みの中に程よい酸味があり、果肉がやわらかいのが特徴 |
| 9月～10月 | 青梨 | 二十世紀（にじゅっせいぎ） | 甘みと酸味のバランスがよく、果肉がシャリシャリしているのが特徴 |

（出典：NHK出版 食材大辞典）



「十五夜」とは、中秋の名月を鑑賞するほか、これから始まる収穫期を前にして、収穫を感謝する初穂祭としての意味合いがありました。9月頃に収穫される芋をお供えすることから「芋の名月」とも呼ばれ、丸い月見団子と魔除けの力があるとされているススキを供えるのが一般的です。

（参考：日本いろは辞典）

今年の十五夜は、9月13日(金)です。

さっぱり ほうじ茶ゼリー

【材料（4人分）】

| | |
|------------------|----------|
| ほうじ茶 （ティーバッグ） | 1P（3.5g） |
| 水 | 450cc |
| 粉寒天 | 1.8g |
| きな粉 | 11g |
| 上白糖 | 7g |

【作り方】

- ①鍋に水と粉寒天を入れる
- ②火にかけて、かき混ぜながら中火で2～3分沸騰させる
- ③火を止め、5分程度ティーバッグを入れる
- ④色が出たら、ティーバッグを取り出す
- ⑤粗熱が取れたら、型などに入れ冷蔵庫で冷やす
- ⑥お好みの大きさに切る
- ⑦きな粉と上白糖を、混ぜる
- ⑧ゼリーに⑦をかけ完成♪

