

ひんやり 冷凍フルーツを 楽しもう！

夏はフルーツをフリージングで

保存もきいて、暑い夏場のデザートにぴったりの冷凍フルーツ。ひんやり冷たく、シャリシャリした食感が涼を誘います。冷凍庫に常備しておけば、いつでも手軽に楽しめます。

◆フリージングの手順とコツ

フルーツは洗ってからペーパータオルなどでよく拭き、小分けの保存袋や保存容器へ。ベリー類はそのまま、ぶどうは房から外して、パイナップル、バナナ、キウイ、オレンジなどはスライスまたは一口大にカットして保存します。冷凍庫から出して、そのまま食べられる形にしておくのがポイントです。

もっと手軽に楽しみたいという人は、安価で便利な市販の冷凍製品も、どんどん活用していきましょう。



冷凍フルーツの使い方 アイデア

トッピングに大活躍

アイスクリームを添えれば
ゴージャスな
デザート



ヨーグルトやパンケーキ、ワッフルの付け合わせに。ぱらぱらと散らすだけでカフェ気分。

アイスドリンクにも

一回分を小分け
して冷凍して
おきましょう



クラッシュアイスでドリンクを作る時には、氷代わりに冷凍フルーツを使ってみて。薄まらず濃厚な味わいです。



暮らしのレシピ

アジアンフードに挑戦！ 生春巻き2種



えびを使った定番と蒸し鶏のバリエーション。市販のスイートチリソースを添えて。

えびの生春巻き

▼材料(4人分)

ライスペーパー 4枚
むきえび(中) 6尾 きゅうり ½本
セロリ ½本 レタス 4枚
大葉 12枚 塩 適量

▼作り方

準備：きゅうり、セロリは長さ5cm程のせん切り、レタス、大葉は洗ってよく水気をとる。むきえびは塩ゆでしてから水にとり、包丁を横に入れて2枚にスライスする。

①ライスペーパーの手前½の位置に野菜、野菜の奥にむきえびを並べて※、手前から巻いていく。戻し方と巻き方は下記を参照。巻き上がった3等分に切り分ける。

※赤い側を下にすると見目がきれいに仕上がります。

ささみと水菜の生春巻き

▼材料(4人分)

ライスペーパー 4枚
ささみ 3本 セロリ ½本
にんじん ½本 水菜 1把
ピーナッツ 50g 酒・塩 適量

▼作り方

準備：セロリ、にんじんは5cm程のせん切り、水菜は約5cmに切りそろえる。ピーナッツは粗く刻む。

①耐熱皿にささみをのせて酒と塩をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する。粗熱がとれたら食べやすい大きさに裂く。

②ライスペーパーの手前の位置に野菜とささみを並べ、ピーナッツを散らして巻いていく。戻し方と巻き方は下記を参照。巻き上がった3等分に切り分ける。

【ライスペーパーの戻し方と巻き方】ライスペーパーは軽く水に浸して柔らかくする。まな板にラップ、濡らしたキッチンペーパーの順に敷き、水から上げたライスペーパーを広げる。巻き寿司の要領で具材を並べ、ラップとキッチンペーパーを巻きすのように使ってきつめに巻く。

暮らしのヒント

さわやかミントの活用術

テーブルの名脇役、ミントをアイスクューブに

料理やドリンクの彩り、香りのアクセントとして、夏はミントを日常使いする方も多いはず。そんなミントを凍らせて、アイスクューブとして楽しむのはいかがでしょうか。作り方は簡単。アイストレーに水を張り、葉を散らして凍らせるだけ。小さくカットしたレモンと一緒に冷凍すれば、さらに清涼感が。おもてなしにもぴったりです。



暮らしのワンポイント

打ち水で涼を呼ぼう

先人の知恵を学び、暑い夏を快適に

昔ながらの和の習慣には、今でも暮らしに役立つものがいっぱい。たとえば打ち水が温度を下げてくれることは有名です。水をまく時間帯は朝や夕方が効果的。暑い盛りの日中、日なたへの打ち水はNGです。水がすぐに蒸発して湿度が上がリ、かえって蒸し暑くなってしまう。日陰がない時は、よしやすだれで日陰を作ってから打ち水がおすすめです。