



みじのくに
食の都 仕事人

地産地消

レシピ

紅ほっぺのパルフェ



■材料【カップ約8個分】紅ほっぺ300g（約20粒）、グラニュー糖110g、生クリーム（乳脂肪100%）200cc、卵黄1個
[トッピング用] 紅ほっぺ・生クリーム適量

“紅ほっぺ”は果肉まで赤く、甘みと酸味のバランスが良いのが特長です。ビタミンCや食物繊維が豊富で、風邪の予防にも効果的。“紅ほっぺ”を使ったアイスクリームの作り方を、南伊豆町のレストラン「しいの木やま」の鈴木功さんに紹介いただきました。

■作り方 調理時間: 4時間30分

①イチゴを軽くつぶし、グラニュー糖70gと一緒にミキサーに入れて混ぜ、イチゴのペーストを作る。②ボウルに生クリーム、グラニュー糖40gを入れてよく混ぜ、泡だて器でしっかり泡立てる。③②に①を混ぜ、卵黄を加えてよく混ぜる。④ガラスのカップなど、好みの容器に分けて入れ、冷凍庫で約4時間、凍らせる。⑤食べる時に、お好みで生クリームとイチゴをトッピングして完成。

■栄養価 【1人分】エネルギー: 214kcal タンパク質: 1.4g 脂質: 14.8g
(栄養価計算: 県東部健康福祉センター健康増進課)

仕事人紹介



鈴木 功さん

海が一望できる高台で、1日2組だけ宿泊できるコテージとレストランを営む。野菜をはじめ、黒米・赤米、イノシ肉など、できるだけ地元の食材にこだわり、素材の味を生かすことを心掛けた、滋味あふれる料理を提供している。

「小さな宿&レストラン
しいの木やま」
賀茂郡南伊豆町伊浜2222-2
☎0558 (67)2111