

今が旬!

東通村産ブルーベリーを おいしく食べましょう!

旬の東通村産ブルーベリーで簡単スイーツを作ってみましょう!

東通村のブルーベリーは今が旬! ご家庭でブルーベリーをもっとおいしく食べてもらおうと、地方独立行政法人青森県産業技術センター下北ブランド研究所のご協力をいただき簡単スイーツレシピをご紹介します。また、ブルーベリーには、からだに嬉しい栄養がぎっしり詰まっており、アンチエイジング効果のあるビタミンCとビタミンEもたっぷり含んだ、小粒ながらもパワフルな果実です。

旬の東通村産ブルーベリーを使って、ご家庭で簡単スイーツを作ってみましょう!

ブルーベリー水ようかん

- 1 白あん(又はこしあん)とブルーベリーをフードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜる。
- 2 水に粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させる(弱火~中火)。
- 3 沸騰したら砂糖を入れて、混ぜながら再び沸騰させる。沸騰したら火を止める。
- 4 3に1で作ったあんことブルーベリーのペーストを加えて、木べら等で混ぜる。あんこが沈まないように木べらで混ぜながら数分間加熱する。
- 5 好きな型に注いで、冷蔵庫で冷やし固めてできあがり。

【材料】

白あん(又はこしあん) :	500g
ブルーベリー果実 :	200g
粉寒天 :	6g
砂糖 :	140g
水 :	700ml



ブルーベリーゼリー

- 1 ブルーベリーをミキサーなどでペースト状にしたもの(又はブルーベリージュース)にグラニュー糖を加えて耐熱容器に入れ、沸騰しない程度に電子レンジで加熱。(500w : 2分、600w : 1分40分)
- 2 1をレンジから取り出し、まだ熱いうちにゼラチン4gを少しずつ加え、溶け残りがなくなるまでよく混ぜる。(一度に入れるとダマになりやすいため注意)
- 3 2をゼリー型に流し入れ、ブルーベリーの果実を好きなだけ入れたら、冷蔵庫で冷やし固めてできあがり。

【材料】

ブルーベリー果実(パース用) :	120g
(又はブルーベリージュース) :	100cc
グラニュー糖 :	25g(大さじ2)
ゼラチン(クックラチ) :	4g
ブルーベリー果実(その他) :	お好みの量



◆ 8月再就職支援セミナー&キャリアカウンセリング

45歳以上の再就職でお悩みの方を対象とした、自己分析や応募書類の書き方、面接対策等、再就職活動に必要な能力を身に付ける為の再就職支援セミナーを実施いたします。

また、セミナー後に希望された方にキャリアカウンセリングを実施しております。

※キャリアカウンセリングは電話予約いただいた方を優先いたします。

【対象】 45歳以上の求職中の方(雇用保険受給者の求職活動実績に該当します)

【開催日】 平成27年8月20日(木)・8月21日(金)

【開催場所】 むつ来さまい館 2階会議室

【定員】 15名(ご予約下さい)

【問合せ先】 あおもり中高年就職支援センター (TEL 0172-26-8430)