

特産品を使ったエコレシピ

- ・ 梨マフィン
- ・ 梨ジャム
- ・ アサリとホンビノス貝のアヒージョ



～梨マフィン～

〈材料〉

バター常温…60g

砂糖…60g

たまご…1個

牛乳…50ml

ベーキングパウダー…小さじ1

小麦粉…100g

梨…1個

砂糖…10g

エコポイント

梨の皮をすりおろして入れる



（作り方）

【梨のコンポート】（材料）・梨・・・1個 ・砂糖・・・10g

- ①梨は皮をむいて、薄めのくし切りにし、さらにそれを半分に切る。むいた皮はすりおろす。（あとで使うので、よけておく）
- ②鍋に梨の実、砂糖を加え、汁気がなくなるまで煮込み、あら熱をとる。

【マフィン生地】（材料）・バター（常温）・・・60g ・砂糖・・・60g ・たまご・・・1個
・牛乳・・・50ml ・ベーキングパウダー・・・小さじ1
・小麦粉・・・100g

- ③小麦粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
- ④バターを泡立て器でクリーム状にする。バターが白っぽくなったら、砂糖を数回に分けて混ぜ、さらに溶きたまごを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④に①ですりおろした梨の皮、牛乳と③の半量を加え軽く混ぜる。混ぜたら、残りの③と、②を3分の2程度加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ⑥カップに⑤を流し入れ、上に残りの②をのせ、予熱した170℃のオーブンで25分ほど焼く。

調理のコツ ⑤で混ぜ合わせるときにさっくりと混ぜることです。

～梨ジャム～

〈材料〉 (400g分)

梨・・・2個

(A)レモン汁・・・大さじ2

(A)グラニュー糖・・・180g

(A)はちみつ・・・大さじ1

エコポイント

梨の皮をすりおろして入れる



（作り方）

- ①梨1個は皮つきのまま、すりおろす。もう1個は、皮をむき実は1cm角の角切りにし、むいた皮はすりおろす。
- ②鍋に①と(A)を入れて弱火で砂糖が溶けるまで煮る。溶けたら中火にしアクをこまめに取りながら30分ほど煮る。
- ③全体的に水分が減り、とろみが出てきたら、火から下ろして瓶に詰め粗熱をとる。

調理のコツ ③で水分を減らし過ぎるとジャムがかたくなってしまうため、ほどよく水分を残しておく。

～アサリとホンビノス貝アヒージョ～

〈材料〉

- 殻付きホンビノス貝…6個
- 殻付きアサリ…約500g
- マッシュルーム…1パック
- にんにく…2かけ
- オリーブオイル…150~200ml
- 料理酒…50~60ml
- 塩コショウ…適量
- パセリ…適量

エコポイント

- ・マッシュルームの軸まで使う



（作り方）

- ①マッシュルームを半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを注ぎ、にんにくを入れて弱火にかける。
- ③にんにくの香りが立ったら、貝を入れて料理酒を注いでフタをする。
- ④貝の口が開いたら、マッシュルームを入れてフタをする。
- ⑤貝の口が全て開いたら、塩コショウをかけ、皿に盛りつけ、パセリを散らす。

調理のコツ マッシュルームの軸まで無駄なく使用する。



おいしいので、ぜひ作ってみてください！