



1人分360kcal

つくり方

【びわジャム(約280g)】

- ① 皮をむき、種を除いたビワと砂糖40gを鍋に入れ、強火にかける。
- ② オレンジから黄色に変わり、実が柔らかくなったら、残りの砂糖とレモン汁を入れ、実を潰しながら、とろみが付くまで煮る。保存容器に移したら完成。

【蒸しパン(6個)&スムージー(3人分)】

- ① びわジャム20gと★、ふるった◎を混ぜ合わせ、絞り袋に入れる。
- ② 深さがある耐熱容器にマフィンカップを入れ、①を8分目まで流し込む。その上に、トッピング用のびわジャムを少しのせる。
- ③ フライパンに2cmの高さまで水を入れ、沸騰したら中火にし、②を入れてふたをする。15分ほど蒸したら、蒸しパンが完成。
- ④ びわジャムを大さじ2ずつ入れた3つのコップに、ミキサーにかけた◆を流し込んだら、スムージーが完成。

家族で話そう、一緒に食べよう
毎月19日は「食卓の日」



メニュー

びわジャムの蒸しパン&スムージー

材料

- ビワ……………200g
- 砂糖……………80g
- レモン汁…10ml
- ★ 卵……………1/2個
- ★ 水……………40ml
- ★ 牛乳……………60ml
- ◎ 蒸しパンミックス…120g
- ◎ 薄力粉……………40g
- ◆ 牛乳……………450ml
- ◆ ヨーグルト……………90g
- ◆ バナナ……………1本

使用した
長崎産の食材



茂木ビワ

IH体験会で「じげもんレシピ」に挑戦!

日時 5月11日(土) 午前10時~午後1時
 場所 九電ネクスト(城山町)
 定員 16人 持参 エプロン・マスク
 申し込み 九州電力ホームページ、電話
 締め切り 4月26日(金) 問い合わせ ☎0120-761-374



〈レシピ提供〉
JA長崎せいひ
若松 春美 さん

長崎が生産量日本一を誇るビワ。旬が短く、春から夏前の限られた時期しか食べられません。ジャムにすることで、少しでも長くビワを味わうことができますよ。

市ホームページやSNSで長崎の美味しい情報を発信!
水産農林政策課
(☎820-6568)



新緑の季節。散策マップを持って、植木のまちへ!



押し!

約400年の歴史がある「植木の里」古賀地区には、代々受け継がれた立派な植木がたくさんあります。植木センターにある散策マップを持って、風情ある古賀地区のまちを散策してみてください!



〈詳しくはこちら〉

職員の押し!

こちら市役所情報局!

今月の案内人
水産農林政策課
佐々木 さん

わたしの押しごと

自然豊かな長崎を体感してもらうために!

長崎市民の森にある森林体験館など、水産農林業に関する施設を管理しています。また、市役所食堂では毎月19日の「食卓の日」に合わせて、旬の食材を使った料理を提供中。5月は17日(金)にビワを使ったメニューを販売!

