

スイートな新発見、キウイ味ポップコーン



さわやかな風味が魅力のキウイフルーツは食物繊維やミネラルのほか抗酸化作用のあるビタミンCを豊富に含んでいます。今年2月に行われた「静岡産キウイフルーツ料理コンテスト」の菓子部門で最優秀賞に輝いたデザートを受賞者の宮下恵子さんに聞きました。

材料【4人分】

キウイフルーツ 250g(3から4個)、ハウレンソウの葉 2から3枚、トウモロコシ(爆裂種) 50g、グラニュー糖 100g、サラダ油 大さじ1/2、バター(無塩) 20g、塩 3g、水 25cc、生クリーム 5cc

作り方 ■所要時間:約50分

- (1) 鍋にいちょう切りにしたキウイの果肉を入れ、グラニュー糖(30g)を振り掛け弱火で焦がさないように混ぜる。
- (2) 少し火が通ったらグラニュー糖(30g)を加え、再度混ぜながら10分間煮詰めた後、冷ます。
- (3) 別の鍋にバター、グラニュー糖(40g)、塩、水を入れ、弱火で水あめ状態になるまでよく混ぜる。
- (4) (2)を(3)に入れ2分間混ぜ合わせた後、ゆでてすりつぶしたハウレンソウの葉、生クリームを加える。
- (5) フライパンに油とトウモロコシを入れ、ふたをして揺すりながら炒(い)る。はじける音が落ち着いたら火を止め、冷ます。
- (6) (4)に(5)を入れ、よくなじませる。

ポイント:キウイは熱により変色しますが、比較的熱に強いハウレンソウを加えることで、きれいな緑を楽しめます。

■1人分/エネルギー:232kcal タンパク質:1.8g 脂質:6.9g 塩分:0.8g

メモ／キウイフルーツ

全国第5位の栽培面積で本県を代表する果物の一つキウイフルーツ。中でも、黄色い果肉色と種子周辺の赤色を特徴とするレインボーレッドが注目を浴びています。人気の秘密は糖度が高く、肉質と食味が良好なこと。県内では伊豆地域や富士市、静岡市で導入され産地化が進んでいます。これからの時期、出荷最盛期を迎える旬の農芸品です。

