

浜松・浜名湖地域の食材 浜松パワーフードを食べよう！

クックパッドに細かい
ポイントを掲載してい
ます！



第40回

浜松産ブルーベリーの タルト



材料(6個分)

浜松産ブルーベリー: 1~2パック 浜松パワーフード
卵黄: 2個分
牛乳: 240g 浜松パワーフード
砂糖: 60g
バニラビーンズ: 3cm程度
(バニラエッセンスでも可)
薄力粉: 15g
タルトカップ(直径6cm程度): 6個

作り方【調理時間: 30分程度】

- ① カスタードクリームを作るために、ボウルに、溶いた卵黄と砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで手早く混ぜる。
POINT
ダマがでやすいので、入れたらすぐに混ぜ合わせましょう。
- ② ふるった薄力粉を加え、粉っぽさがなくなる程度まで混ぜ合わせる。
POINT
混ぜすぎないように注意しましょう。
- ③ 鍋に牛乳を入れる。バニラビーンズはナイフの先でさやを割き、中の粒をしごき出し、さやごと鍋に入れる。中弱火で火にかけ、吹きこぼれないように気を付けながら沸騰させる。
POINT
バニラビーンズの代わりにバニラエッセンスを使う場合は、⑦で混ぜ合わせましょう。
- ④ ①のボウルに③の1/3程度を加えて混ぜてから、残りの③を加えて均一に混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を鍋に入れ、強めの中火にかける。耐熱性のゴムベラで焦げないように鍋全体をまんべんなく混ぜながら炊いていく。最初は粘りが強いが、炊き続けるとさらっと軽くなるので、そこで火を止める。
- ⑥きれいに洗って乾かしたボウルに⑤を入れ、空気が入らないようにラップをピッタリと貼り付ける。ボウルごと氷水につけ、ラップの上に保冷剤などをのせて急冷する。
- ⑦完全に冷たくなったらゴムベラで軽く混ぜ、カスタードクリームが完成。
- ⑧タルトカップにカスタードクリームをドーム状にのせ、ブルーベリーを並べる。お好みで生クリームをのせたり、粉糖やミントなどを飾ったりするとおしゃれな仕上がりに。
POINT
出来上がったら食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておきましょう。

～今月のパワーフード～

浜松産ブルーベリー

天竜区龍山地域では、気象条件に適した果樹として、2001（平成13）年から栽培が始まり、浜北区、北区でも栽培されています。ブルーベリーに含まれているアントシアニンという栄養素は、ポリフェノール的一种で、目の健康にいいと言われていいます。また、ビタミンEや食物繊維も多く、生活習慣病の予防や便秘の解消などの作用もあるとされています。



レシピ提供者からひと言

浜松産ブルーベリーの代わりに三ヶ日みかんの瓶詰めや、メロン、イチジクなどのフルーツを使うのもおすすめです。

レシピ提供者

和洋菓子 入河屋 五代目 まつざき ぜんじろう 松寄 善治郎さん

大学を卒業後、滋賀の名店「たねや」で修行。その後、東京吉祥寺でドイツ人マイスター W.P.Gotze氏に師事。和洋菓子の他、ベーカリーもオープン。地域の素材を大切にしつつ、おいしくて人にも環境にもやさしい調和のとれたお菓子作りを目指す。



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ

Q 熱やせきなどの症状がある場合は、どうすればいいですか？

A まずは、「かかりつけ医」に電話で相談しましょう。

「かかりつけ医」がない場合は、新型コロナコールセンターで相談ができます。電話をするとメッセージが流れます。メッセージの後に「1」を押すと、相談ができます。

浜松市新型コロナコールセンター（電話相談）

☎0120-368-567（無料） ※メッセージの後に番号ボタンを押す



番号	問い合わせメニュー	受付時間
1	発熱等受診相談センター 熱やせきなどがあり、感染が心配な人の相談	24時間 毎日つながる
2	新型コロナにかかった人の体調不良について 家で病気を治すときに、体の状態が悪くなった場合など	

※療養証明書の発行など、体調不良以外の問い合わせや相談は、生活衛生課（☎453-6118）へ

※【QRコード】は、(株)デンソーウェーブの登録商標です。