



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol. 4

ピンク色の煮汁は炭酸で割ったりゼリーにも!

桃のコンポート、ギリシャヨーグルト添え

材料(2人分)

<桃のコンポート> = 桃…2個、(A)…(水200ml、白ワイン200ml、グラニュー糖100g、レモン汁大さじ2) <ギリシャヨーグルト> プレーンヨーグルト…400g
グラノーラ…適量、蜂蜜…適量

※白ワインは同量の水でも代用できますが、少量でも入れると深みのある甘さに。お好みの割合でお試ください。
※ヨーグルトから出た水分(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクやドレッシングに混ぜてお召し上がりください。

作り方



1 桃をよく洗い、縦半分
に中の種に沿ってぐるり
と一周切り込みを入れ、
両手でひねって半割りに
する。残った種はスプーン
でやさしく取りのぞく



2 鍋にAを入れ火にかけ
沸騰したら弱火にし、桃の
皮目を下にして入れ3分、
ひっくり返して3分煮る

3 粗熱がとれたら、皮を
むき、汁ごと容器に移し
冷蔵庫でよく冷やす



4 ボウルに一回り大きなざ
るを乗せキッチンペーパー
を敷いた上に、ヨーグルトを
入れラップをして冷蔵庫で
4~6時間置いて水をきる

5 グラノーラとともに3,4
を盛り付け蜂蜜をかける

ちょこっと 美味しい話

小山田中谷農園 中谷さん

桃や梨を生産販売して20年。家族と一緒に「白川白鳳」や「なつっこ」といった品種の桃を毎年約2万個収穫しています。おいしく育てるために冬場は枝の剪定や堆肥をまき、春からは摘果や、日焼け・亀裂を防ぐために袋をかけます。桃の保存は冷蔵庫よりも風通しのよい場所などの常温で。果肉がやわらかくなり、皮もむきやすくなりますよ。直販所ではその日の獲れたてを販売しています。インスタグラムでの情報発信もがんばっていますのでぜひ検索してみてください。



中谷さん
の桃は
とっても
美味しい
ですよ!

カフェ・奥河内(土日祝の午後3時~5時のみビュッフェレストラン奥河内で営業)に、8月からこのメニューが登場します
☎奥河内くまろの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼



詳細は29ページ

開催中

奥河内
ごはんのおとも選手権

自慢のレシピを募集中!
8月31日まで