

食育白

Vol.14 本能で挑め！
体感！果物狩り

「果物狩り」で食べ物のことをよく知ろう。

この季節、秋の深まりと共に秋ならではの味覚も次々と旬を迎えます。一年中様々な果物が店頭に並んでいる現代ですが、植物の成り立ちを自分の目で見て、手で触れて収穫できる果物狩りは、食物と新鮮な向き合い方ができる好機。狩りは人間の原始的な営みで本能が…と、まあ理屈は置いといて、何はともあれもぎたての果物は美味しい！自然と親しんで、旬の味覚を満喫し、食育にもつながる果物狩りは自然をリアルに感じるっておきのイベントです。

さあ、果物狩りに出かけよう♪

動きやすくてスポーティーなスタイルでいざ農園へ！このときとばかり、大人げはかなぐり捨ててあっちこっち動き回り、童心に返って楽しみましょう。また、屋外イベントはお天気も重要。しっかりチェックして果物狩りに臨みましょう！

9月末まで！

●横手観光ぶどう園

- ・開園 9:00~17:00
- ・料金 大人300円 幼児無料
(もぎとり…中粒600円/kg 大粒1,200円/kg)
- ・住所 横手市山内大沢地区
- ・TEL 横手市観光協会 0182-33-7111
横手観光ぶどう園 0182-36-8263

●美果食園(みかくえん)

- ・開園 9:00~日没
9~11月の土日祝のみ営業
※ご予約で平日も開園
- ・料金 入場料無料
(収穫したりんごは別途料金)
- ・住所 横手市増田町亀田旭野15
- ・TEL 五十嵐果樹園 0182-45-3724
携帯 090-6783-3753

県南果物狩り

スポット

果物狩りをもっと 楽しむためのマメ知識

- ①ぶどうは木に近い部分が甘い。ぶら下がっている下のほうから食べると少しずつ甘みが増して一房を最後まで美味しく食べられます。
- ②栗は1ヶ月ほどチルド室(0℃が理想)に入ると、冬と勘違いして糖度を蓄えてくれます。
- ③りんごは低温で湿度を高めに保存すると長持ち。冷蔵庫で保存する場合には、水分が蒸発しないよう、ビニール袋に入れて口をしっかりと結んでおこう！

●湯沢市観光栗園

- ・開園 10:00~16:00
※開催期間9/26~10/4
- ・料金 大人100円 小学生以下無料
(拾った栗は1kg500円~)
- ・住所 湯沢市広沢山1-1
- ・TEL 湯沢市観光協会 0183-73-0415
湯沢市観光栗園 0183-72-3410
※栗園は期間中のみお問合せ可能

たくさん獲ったら
旬フルーツレシピ！

●ぶどうジャム

- ①ぶどう(1.5房)は1粒ずつ洗って、半分に切り種を取り除く。
- ②鍋にぶどうを入れグラニュー糖(300g)とレモン汁(小さじ2)をかけて火にかける。
- ③途中でぶどうの皮(1/3程度)をとり除きながら、弱火~中火で調節しつつ約30分煮詰めて完成。

●栗ごはん

- ①生の栗(100g)は沸騰したお湯で3分ぐらいゆで、覚ましてから冷凍し、さらに解凍して皮をむく。
- ②米(3合)はといで、普通の水加減にする。栗・昆布(10cmぐらい)・酒(大さじ3)・塩(小さじ1)を入れて炊く。
- ③黒ゴマを振ってめしあがれ！

●レンジde焼きりんご

- ①りんご(1個)はよく洗ってから芯をくり抜いて、穴にレモン汁(小さじ1)をかけておく。
- ②バター(大さじ1)、砂糖(大さじ1)、シナモン(お好みで)をよく混ぜる。
- ③1の穴に2を詰めて、耐熱容器に並べて電子レンジで4~5分加熱し、完成。