



太陽の恵みがいっぱいだった、町特産のブルーベリーがまもなく最盛期をむかえます。

7月21日からすべての観光農園がオープンし、摘み取りができるようになります。もうすぐ夏本番！ 夏休みは、ご家族やお友達などと一緒にブルーベリー観光農園を訪れて、おいしいブルーベリーをお腹いっぱい食べて、楽しい思い出をいっぱい作ってみてはいかがでしょう。

摘み取ってきた沢山のブルーベリー。一粒ひとつぶそのまま食べてもおいしいですが、ひと手間加えて料理として食べると、また違った味・触感を楽しめます。ブルーベリーを使ったデザートは、お子さんと一緒に作って、おやつとして食べてみてはいかがでしょう。



### ブルーベリーの パウンドケーキ

- バター（無塩）…100g 薄力粉…100g
- 砂糖…80g ベーキングパウダー…小さじ1/3(2g)
- 卵…M2個
- バニラオイル…適宜 ブルーベリー…80g

- ①室温にもどしたバターをクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。砂糖を2～3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ②①に溶いた卵を2～3回に分けて加え、よく混ぜ、バニラオイルを加える。
- ③薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、ブルーベリーを入れて混ぜ合わせる。
- ④②に③をさつくりと混ぜる。粉を練らないように注意する。
- ⑤パウンド型にオープンシートを敷き、生地を型に流し入れる。
- ⑥180度に熱したオーブンで40～50分焼く。



### 夏におすすめ！ ブルーベリーの スムージー

- ブルーベリー（冷凍）…250g
- バナナ…2本
- ヨーグルト…400ml
- 牛乳…300ml
- はちみつ…大さじ2
- 氷…6個

- ①ブルーベリーは冷凍のまま、バナナは混ぜやすい大きさに切っておく。
- ②ミキサーに①とAを入れ30～40秒回す。



### いかとブルーベリーの えごまマリネ

- ロールいか…80g
- 酒…大さじ1
- 玉ねぎ…1個(200g)
- にんじん…1/2本(60g)
- きゅうり…1/2本(50g)
- ブルーベリー…30g
- 砂糖…大さじ1
- 酢…大さじ2
- えごま油…大さじ2
- 塩…ひとつまみ

- ①Aの調味料をよく合わせておく。
- ②いかを短冊切りにして酒をふりかけて、ラップをして電子レンジで3～5分加熱する。
- ③玉ねぎは薄く切り、さっと水にさらし辛味を抜く。
- ④にんじんときゅうりは千切りにして塩もみをする。しんなりしたら水けをよくしぼる。
- ⑤ブルーベリーは洗っておく。
- ⑥①～⑤をあえる。

ミキサーで  
混ぜるだけ

### 女子栄養大学 監修！ ブルーベリードレッシング

- ブルーベリー（冷凍）…20g
- えごま油…大さじ3
- 白ワインビネガー…小さじ2
- 砂糖…小さじ1/2
- 塩…ミニさじ1
- ブラックペッパー…少々

材料をすべてミキサーにいれ、お好みの長さで混ぜて完成。  
※水分が少ないので、混ぜりにくい場合はゴムベラなどでならす。



## ◎ブルーベリー観光農園

- 開園期間：8月下旬まで
- 農園数：21農園
- 料金：
  - ①基本プラン（3歳以上、時間無制限）  
入園料1人300円+摘取り料1kgにつき1,300円
  - ②体験プラン（3歳以上、30分間、入園料込）  
500gパック付き 1,000円
- ※7月中旬以降の晩生種の料金です。
- ※早生種については、料金が変わりますのでご確認ください。
- ※3～4歳のお子さまは、200gパック付きプラン（500円）もお選びいただけます。

観光農園専用案内ダイヤル  
TEL.090-8890-8517  
(開園期間中の午前8時～午後4時)

※7月21日から、JA埼玉ひびきの美里農産物直売所「万葉の里」店頭および案内ダイヤルにて開園している農園のご案内を行っています。ぜひご利用ください。

## ◎ブルーベリーまつり開催

- 日時：7月28日(土)・29日(日) 午前8時30分～午後3時
- 場所：JA埼玉ひびきの 美里農産物直売所「万葉の里」
- 内容：生ブルーベリー・加工品の試食販売ほか

問合せ＝  
美里農産物直売所  
(万葉の里)  
☎76-2104

### ブルーベリーのかき氷

かき氷のシロップのかわりに、ブルーベリージャムやブルーベリーソースをかけるとおいしいよ♡  
練乳をプラスすると、さらにおいしくなるよ！



美里町の観光農園は、県から特別栽培農産物の認定を受け、環境にやさしい農業に取り組んでいます。

問合せ＝美里町観光協会  
☎76-5133（農林商工課内）  
<http://www.misato-kanko.com/>

