

食と農と環境を考える こだわり滋賀ネットワーク通信

Mar 2009
vol.28

こだわり。

発行 こだわり滋賀ネットワーク
〒520-8577
大津市京町 4-1-1
滋賀県庁農業経営課内
〒520-0807
大津市松本1-2-20
JA 滋賀中央会営農生活部内



**【特集】 甘さ満点！ 真紅の宝石
いちご畑からおとどけ!!
～今、滋賀県は、いちごの
甘い香りに満ちています～**

滋賀県立農業大学校
養成科 野菜専攻生

いま、環境こだわり農業に取り組む

あたり前の自然の中で本当の「旬」のいちごを安心して食べて欲しい。
私達の「こだわり」は、母親の気持ちと同じなのです。

大津市近江舞子 田中勝江（たなかかつえ）さん

近江舞子いちご園代表



「こだわりの露地いちご」

琵琶湖の西、比良山の麓、近江舞子（大津市南小松）は毎年5月になると露地のいちご狩りで賑わいます。ハウスいちご全盛の中で昔ながらの露地にこだわり25年になります。それも女性だけのグループ活動でほとんど無農薬で栽培しています。滋賀県こだわり農産物の認証取得に加え、平成18年からジャムの加工メーカーの表示認証も受けました。

■一年中いちごといっしょ

環境や栽培方法を重視してきたこだわりいちごは、手抜きをすれば収穫に響くので手を抜けません。品種は「宝交早生」、収穫期間は短いのですが、その分いちご本来の美味しさがぎゅっと詰まっています。いちご畑70アール分の苗作りから始まり仮植、定植、冬越し、早春を経て初夏にやっといちごの実が赤くなります。連作障害回避の為2年ごとに圃場を変



近江舞子いちご園のみなさん

え、病気等で農薬を使わないですむように畝の風通しを良くし、こまめに株元の枯れ葉を除去し、1年中いちごに関わっています。

■私たちのこだわり

雄大な比良の山を背に前は白砂青松の琵琶湖、ロケーション抜群の田園風景の中でいちご狩り、土の感触、新緑の風、お日様のおい、虫や蛙たち。そんな当たり前の自然の中で本当の「旬」のいちごを安心して食べて欲しい、私達の「こだわり」は母親の気持ちと同じなのです。とても手間のかかる露地栽培ですがお客さんの「美味しかったよ」の笑顔がうれしくて頑張っています。

■食と農と子どもたち

また、いちご園では食農教育として12年前から「子供たちにも農業を通じ自分たちが食べるものを育てる事の大切さや楽しさ、そして汗して働く事の尊さを知って欲しい」と、いちごの定植体験を実施しています。10月末には地元の小中学校2年生が畑にやって来ます。昨年からは定植に加え畝マルチの穴あけも体験してもらいました。缶に炭火を入れて熱でビ

ニールを溶かし植え穴を空けます。作業がおもしろかったらしく、「もつと、もつと」と全部で10アール分もこなしてくれました。授業の予定時間をオーバーして帰って行った子供たち、きつと給食はいつもよりおいしかった事でしょう。3年生になった5月には植えたいちごを食べに来ます。他にも新たな試みとして1年生には落花生の種まきから収穫までを体験してもらいました。

こんなに自然がいっぱいの近江舞子ですが、25年の間には少しずつ変わっています。

子供たちが大人になった時、「小学校の窓からいつもいちご畑が見えたなあ」と思い出してもらえる様な心のふる里創りも私達の役割の一つだと思っています。

お便りに「雪が降ったらいちごに毛布をかけてあげてね」と書いてくれる優しい子供たち。少しは農業に関心を持ってくださいましょうか。



いちごの定植体験

加工食品に表示するマーク



マークを表示した加工品の一例



環境こだわり農産物を
使用した加工食品

環境こだわり農産物を全体の95%以上使用する加工食品について、環境こだわり農産物認証マークの表示を承認しています。（平成20年12月末時点、26品目について承認）

●申請方法等のお問い合わせ

滋賀県農政水産部農業経営課農産ブランド推進室

TEL:077-528-3891 FAX:077-528-4882 E-mail:gc00@pref.shiga.lg.jp



額田 隆義さん

生物多様性とコミュニティを支える地産地消

●米作りがもたらす生物多様性

今の勤め先の仕事の関係で、永源寺の田んぼで不耕起栽培にチャレンジしたことがありました。わずか3年ほどの短い期間ながら気づかされたことは、日本人の食の根幹を支える水田が、微生物を始め「害虫」「益虫」などと呼ばれる虫たちや赤トンボなど様々な生き物たちの住処としての役割も果たしており、「食の安全・安心」は人間だけが求めて得られるものではなく、多様な生き物のつながりがあってこそ保証されるものなのだとということでした。

●モノカルチャーによる環境とコミュニティの破壊

農業における最大の環境負荷はモノカルチャー（単一作物の大規模栽培）にあると私は考えています。その典型は一戸あたり平均農地面積が日本の100倍にもなるというアメリカ農業や、世界中に広がる換金作物のプランテーションなどに見られます。同じ品種の作物だけを大量に栽培すると、病害虫による壊滅的被害を避けるため農薬の使用は必須となり、地下水や河川からの大規模な灌漑に頼るため、その農業を成り立たせている環境の「持続可能性」が大きく損なわれるという結末に至ります。

さらに、自分たちが食べる作物の栽培を止めて、プランテーションによる換金作物を売ったお金で生計を立てると

いう生活に変わった結果、その地域で営々と続いてきたかけがえのないコミュニティの崩壊を招くことになるという悲劇ももたらしています。

●地産地消を進める新たな視点として

多様性に富んだ日本の風土の中で、それぞれの地域で採れる食材を大切にしながら自分たちの食と暮らしの中に活かしていくこと（すなわち地産地消を進めること）は、そこに住まう者に生物多様性の大切さを実感し自覚させてくれることにもなります。また、その中からこそ私が「懐かしい未来」と呼んでいる新たなコミュニティが復活することも期待できるように思います。

地産地消がフードマイレージの面からCO₂の排出が少なく温暖化防止にもつながるということは、最近ようやく認識されるようになりました。一方わが国においては昨年6月に他の先進国に先んじて「生物多様性基本法」が施行され、来年10月には名古屋で生物多様性条約の第10回締約国会議COP10が開催される予定になっています。企業のCSR活動においても生物多様性の取組みへの認識が広がりつつある今、生物多様性の視点から地産地消のこれからのあり方を探ってみたいと思っています。

額田 隆義（ぬかた たかよし）

1947年大阪生まれ 東近江市在住 たねやグループ 環境経営室 室長
滋賀GPN「食のグリーン購入研究会」リーダー



西澤 恵美子さん

地産地消そして食育さらに安全安心

「淡海ふるさとの味ネットワーク」は平成11年2月設立、滋賀県農村女性活動グループ協議会に所属する農産加工に取り組む62グループからなります。主たる活動目的は、地域活性化に寄与するため互いに連携し、共通のイメージ作りをするとともにこだわりの商品を「淡海ふるさとの味」として情報発信することと資質の向上、経営拡大です。

●また、生活改善が必要な時代が……

昭和43年に農村女性活動グループの前身である滋賀県生活改善実行グループ連絡研究会が設立され、かまどの改善や共同炊事など農家生活（衣食住）の改善や、女性の地位向上などに取り組んで参りました。農村は都市に比べ塩分の取りすぎやカルシウム不足などが指摘され、自家生産物の有効利用によるバランスのとれた食生活について勉強し、農業労働と調和のとれた生活をはかってきました。

今日は飽食の時代。豊かな食材に囲まれながら選択を誤り、肥満や生活習慣病患者の増加、逆に栄養不足による疾

病が増えたり、食生活の乱れが目立ちます。さらには、輸入食品のポストハーベストや残留農薬の問題もありますね。また別の意味での生活改善が必要ですし、そのための地域に根ざしたグループ活動を復活させるべきだと思います。

●地域らしさを生かしきる

「淡海ふるさとの味ネットワーク」の起業家の仲間は、その地域の伝統的な農林水産物を活かしたおつけ物や郷土食を商品化して販売しています。また、小学校などへ出向き伝統料理の講習をしたり、野菜や米作りの先生となったりして、各地域で食育活動をしているグループもあります。

その地域ならではの伝統料理は、原料が地元でたくさん収穫されるし、食べ方もとても工夫されています。さらに栄養バランスのいいものが意外と多いのに驚きます。地産地消はもちろん、食育にもさらに力を注ぎ、安全・安心・新鮮な農産物や加工品を届けられるよう、「三方良し」の精神で進んでいきたいと思っています。

西澤 恵美子（にしざわ えみこ）

淡海ふるさとの味ネットワーク代表 高島市朽木では、季節ごとの山菜の食べ方を山菜摘み農園「じゅうべい」で教えている。お客様といっしょになって新しい山の暮らしを作っていきたい。 TEL：0740-38-5377

甘さ満点！ 真紅の宝石 いちご畑からおとどけ!!

「今、滋賀県は、いちごの
甘い香りに満ちています」

「いみじうつくしき稚子の

覆盆子（いちご）など食ひたる」

と枕草子にさえ出てくる日本人の大好きな果物のひとつ。

もちろん当時は野生の木苺であったようですが今のようないちごが食卓にならぶのは明治時代の話。

今、湖国のいちごは見るも美しく甘い香り。

まるで宝石のような贈りもの。

■いちごの旬は春

スーパーに足を運ぶと、様々な品種のいちごが所せましと並んでいる光景を見かけます。今では、「いちご」冬の果物」となりましたが、いちごは本来、「春に花が咲き、実を結ぶ植物」であり、どちらかというところ、春の果物と言ったべきなのかもしれません。

しかし、品種改良が進み、パイプハウスなどの施設栽培を組み合わせることで、収穫時期は、著しく前進し、今では11月～5月まで収穫できるようになり、クリスマスや、お正月にいちごを食べられるようになりました。

■いちごの品種は？

では皆さんがいちごを店先で購入する際、何を基準に購入されますか？

価格、鮮度などを基準にされる方が多いと思いますが、いちごを購入する際、是非「品種」にも着目してください。

いちごには、「とよのか」、「あまおう」、「とちおとめ」、「さちのか」、「さがほのか」など、様々な品種があります。県内の主力品種は、「章姫」、「紅ほっぺ」、「とちおとめ」が

あり、特に「章姫」は、県内で一番多く栽培されている品種です。

■章姫・紅ほっぺ・とちおとめ の特徴

・章姫

果実が大粒、細長い形をしたいいちご。糖度は高く、酸味は少ない。果実が柔らかく傷みやすい。



・紅ほっぺ

果実は大粒、適度な酸味もあり、やや硬めでしつかりとしている。

・とちおとめ

酸味が少ない甘みのあるいちごで、日持ちしやすい。

■新鮮ないちごを入手するには？

滋賀県産いちごの売りはなんと言っても新鮮さ。

朝収穫してパックに詰め、地元市場等から運ばれたいちごには、他府県産にない新鮮さがあります。この県産いちごは、県内量販店、農産物直売所の他、直接、生産者から購入することもできます。春からは、いちご狩りもできます。

まだ県産いちごを一度も食べたことのない方、是非とも量販店で、農産物直売所で、ハウス前で、そしていちご狩りで、甘さ満点な真紅の宝石いちごをご堪能下さい！



量販店に並ぶ、朝採りいちご

■ 県内の栽培状況

現在、滋賀県では、128戸、約10万㎡（平成20年2月現在）でいちごの栽培が行われています。そのうち112戸（約9万㎡）では、本県で開発された「少量土壌培地耕」という人の腰の高さで栽培する方法で取り組まれています。いちごも魅力ですが、いちご栽培自体に魅力を感じる方も年々増加し、滋賀県立農業大学校では、将来のいちご栽培者を目指して、栽培方法を学んでおられます。

いちご栽培にも関心のある方、まずは農業大学校へお問い合わせください。



「栽培土壌培地耕」作業がしやすい！

■ いちご栽培の新たな担い手

大津市内では、少量土壌培地耕によるいちご栽培に5名の方々が新たに組み込まれています。三十台半ばの壮年から、女性農業者、定年帰農者まで、幅広いメンバーがおいしいいちごを準備して、皆様をお待ちしています。

滋賀県農業技術振興センター
普及部 福永 泰也



受粉用のミツバチの巣箱



大津市のいちご栽培農家の方々

いちごあれこれ

■ いちごの美味しい食べ方

生でそのまま食べる場合、先端が一番甘いので、ヘタをとった方から食べるとよりおいしく最後に一番の甘みに到達、よりおいしく感じられます。

■ 美味しいいちごの見分け方

- ・色…ヘタの部分まで果実全面に紅色に着色し白色が残っていないもの
- ・形…左右対称で変形していないもの
- ・果面…果面全体にまんべんなく種がついていて全体に張りがあり、傷やつぶれないもの
- ・大きさ…品種特有の大きさで大きめのもの
- ・へた…張りがあり、濃緑色のもの

■ いちごの保存方法

いちごは鮮度が命です。お店で買ってきて2〜3日で甘みが減っていきます。

買ったその日、届いたその日に食べるのがベスト。

「どうにも今日たべきれないって時は」冷蔵庫の保存は避けて常温の涼しいところに置くのがいいそうです。

どうしても冷蔵庫にという場合には冷気のあたらないところでタッパーなどに入れて保管してください。



地域とともに歩む八日市南高校生

滋賀県立八日市南高等学校
農場長 浅井 隆博

本校は農業技術科、食品流通科、緑地デザイン科の3学科で構成される農業高校です。学科の定員は、各科40名の小規模校ですが、多くの地域連携を行い地元の人々から高い評価をいただいております。

以前より食品化学班では新商品開発に取り組み、この地元蒲生野に自生している植物「ムラサキ」の根に存在する「紫根(しこん)」のムラサキ色素を菓子材料に取り入れた商品開発をし、実際に市内の和菓子店で商品化していただいています。

また、「むべなるかな」で知られる「ムベ」は、伝説では近江八幡の北津田町あたりで天智天皇が地元民から長寿の秘訣の果実と紹介されたと伝わっています。この「ムベ」から「ムベジャム」を開発しました。これは石細胞という堅いザラザラ感のある物質を取り除くのが非常に手間取りますが、とてもおいしく仕上がりました。非常に好評でしたが、手間がかかり大量生産が困難な状況です。

そして次に開発したのが「むべ御茶」です。ムベの実を使い、他にそばや緑茶をミックスし、仕上げました。健康的なイメージを持たせました。

現在は3年生が昨年3月に琵琶湖の環境保全の取り組みとして、西の湖のヨシ刈りボランティアに丸1日取り組んだことから、ヨシの利用に注目しました。このヨシは以前は日常生活によく利用されていましたが、近年輸入品に押され刈り取りや加工産業が成り立たなくなっています。そこで紙の原料としての活用を考え、手漉きでの紙作りに取り組んでいます。非常に堅い素材で分解や加工に苦労しています。

その他には小麦価格の高騰や自給率の向上、食の安全安心が叫ばれる中、地域米の消費拡大についての願いから「米粉パンでの特産品作り」などにも取り組んでいます。近いうちに是非商品化できるようにしていきたいです。



食品化学研究チーム



手漉き紙漉型枠作り

地産地消がんばってます！

こだわり滋賀の安全安心食材

取材レポート

～株式会社エル・スエヒロフードサービス 長浜キヤノン株式会社社員食堂での取組～

■「おいしが うれしが」キャンペーン推進店

長浜キヤノン株式会社(滋賀県長浜市)の社員食堂では、滋賀県が推進する「おいしが うれしが」キャンペーンの推進店として、毎月第3日曜日の前々日である金曜日に、「地産地消フェア」と題して、月替わりの特別メニューを提供しています。

工夫を凝らした各メニューの地産地消度(地元産農産物の使用割合)は非常に高く、12月フェアの特別メニューでは、全食材14種類(使用した調味料を除く)のうち、お米をはじめとする10種類が滋賀県産で占められています。

■地産地消推進の動機

昨年5月、日本経団連より、「安定的な販路や新たな市場が確保されることで農業生産そのものに力を入れることが可能」だとして、傘下会員に対して、工場等の社員食堂における地元農産物の積極的使用(地産地消)について働きかけが始まりました。

それに先駆け、株式会社エル・スエヒロフードサービスは、給食業務の委託先である長浜キヤノン株式会社より「地域貢献の観点から、地元農産物の積極的な使用」について要請を受け、使用拡大に努めています。

■「地産地消」の課題と取り組み姿勢

株式会社エル・スエヒロフードサービス営業部 小西

副部長によると、最大の課題は「原材料の調達」とのこと。国産100%にすることすら難しい時代。品質、時期、量、価格など様々な面でニーズに合う食材を、いかにして「県内産」で仕入れるか、頭を悩ませていらっしゃいます。

それでも、毎月の地産地消フェアでは、社員の方々に好評を得ており、それが励みになっています。「今後もフェアの回数を重ねていき、それぞれの課題を検証・解決していくことで、毎月のイベントから週ごとイベントへ、そして最終的にはレギュラーメニューに組み込んでいけるよう、努力と工夫を惜みず取り組んでいきたい」と、あくまで前向きな姿勢で「地産地消」を進めていこうという意欲に満ちあふれていらっしゃいました。



12月のメニューは、「バームクーヘン豚の生姜焼と余呉湖産わかさぎと地野菜の天麩羅定食」。毎回完売するのもうなずける、まさに「美味」!



「おいしが うれしが」キャンペーンのPR

「食と農を語ろう！」 湖南農業後継者クラブ連絡協議会と交流会

こだわり滋養ネットワーク コーディネーター 中野 瑞夫

日頃、農業の担い手は、高齢者ばかりと思っていた私にとって、思いを改めさせていただいた非常に有意義で勉強となるひと時でした。特に、農業後継者の皆様は、若いエネルギーな諸君で、農業への考え方・視線は我々消費者の想像を絶する情熱を感じました。

最近問題になっている中国の残留農薬、産地の偽装等、安全・安心に対しては、生産者自らの体験の中から出た発言内容で、自信に満ちた語りでありました。我々消費者も生産者の天敵の活用や有機物を使った栽培等の安全・安心に対する努力・ご苦労をもっと勉強

し、「環境に優しい安全・安心な生産物」を提供してくれる生産者の「心・気持ち」に感謝して、大事に農産物をいただきたいものです。

クラブ員自らが栽培した生産物の心温まるおもてなしに感謝申し上げると共に、再会を心から願っています。



農業後継者クラブとの交流会

稲枝ブランド“ナチャップ”

「彦根梨」、地元の無農薬の玉ねぎ、こだわりのトマトを使用。調味料も極力控え、手作り、無添加。



肉料理との相性がよいケチャップタイプ（写真右）とサラダやカルパッチョ等に合うドレッシングタイプ（写真左）

■お問い合わせ先
稲枝商工会 0749-43-2201

■販売場所
JA 東びわこ 美浜館
びわこ大中愛菜館 など



「赤谷荘」での伝統料理づくり



鯖そうめん



鯖ずし

- ・ 今回の講座内容
 - ・ 湖北地域農村女性活動グループ協議会のみなさんの指導による湖北の伝統料理づくり。
 - ・ 伝統料理を食べながら「赤谷荘」の活動紹介。
 - ・ 大戸洞舎とつぼ村見学。
 - ・ 「大戸洞舎」、「湖北地域女性活動グループ協議会のみなさん」と交流会。
 - ・ 修了式

「湖北の伝統料理」と「これからの農のすがた」
今回は、湖北町の「赤谷荘」と「大戸洞舎」にお邪魔しました。

11/8

農と食のコーディネーター養成講座

編集後記

時が経つのは早いもので、今年度もあっという間に残すところ1ヶ月ほどですね。「こだわり。」も今年度の最終号です。
さて、表紙の写真、「おや？」と思われた方も多いたのではないのでしょうか？過去2回とはやや風変わりしていたと思います。農業者のたまごたち。高齢化が進み、担い手不足が叫ばれている中、彼ら彼女らは、農業の未来を背負って立つ希望の光です。今回あえてスポットを当てたのは、若い農業者たちに注目していただき、成長を見守っていただきたいという思いからでした。せひ、応援してあげてくださいね。
最後になりましたが、みなさま、2008年度もご愛読いただきましてありがとうございます。

T・N

平成20年度の企画提案事業として、10団体が実施する食と農と環境に関する事業に対して協賛しました。

平成20年度 企画提案事業一覧

実施団体名	タイトル
JAグリーン近江青年部	あなたと一緒に農業体験（環境こだわり酒米田植と収穫体験）
こだわり滋養トークライブカフェ実行委員会	トークライブカフェ in 湖北町
近江悠紀会	消費者・生産者の農業体験交流
上山田どっぽ村	第1回限界集落サミット
鳩の会	第4回 環境こだわり農産物・来て・見て・食べて学習会
びわ湖ベジタブルロード	地域の子供たち及び都会の消費者と生産者との交流事業
湖南中央園芸組合	消費者・生産者の交流意見交換事業
八幡酒蔵工房	地域をつなぐこだわりブランド交流
雑穀の地産地消を考える会	環境こだわり雑穀による消費者と生産者の交流事業
信楽小学校PTA	親子健康教室



「地産地消」
県産食材
 ~ここだから食べられるもの~

自然がおいしい、心がうれしい。



やっぱり地のもんがええなあ

スタッフのみなさん



「おうみんち」の 地域食材バイキング

大人（中学生以上）1,260円

「地産地消」「おふくろの味」をテーマに採れたて野菜を使っの料理！小さいお子様を連れた若いご夫婦、お孫さんを連れたおじいちゃん、おばあちゃん、若いカップルの方、年齢層も幅広くバイキングレストランを楽しまれています。

地元の農家の方々が愛情いっぱい込めて育ててくださった新鮮な野菜の味を大切に！と料理させて頂いております。

今年からは、バイキングに加え、出し弁当やオードブル等にも力を入れていきたいと思っております。



「おうみんち 赤松佐恵子さんのオススメメニュー」

菜花の酢味噌和え（4~5人分） @90Kcal

材料	作り方
菜花 …………… 1パック	① 菜花は、洗って根本1cmくらいを切り落とす。
味噌 …………… 50g	② 人参は、皮を剥いて3cmくらいの細切りにする。
④ 砂糖 …………… 25g	③ たっぶりの湯に塩ひとつまみ入れ、①②をゆでる。 ※菜花はゆですぎないように注意する。
酢 …………… 25cc	④ ポウルにAを合わせる。
すり胡麻 …………… T1	⑤ ④に茹でた菜花、人参を入れて和える。
炒り胡麻 …………… T1/2	⑥ すり胡麻、炒り胡麻を加える。

「おうみんち」
 ☎077-585-8318
 守山市洲本町2785
 9:00~18:00
 バイキングは11:00~15:00
 無休 P144台
<http://www.ohmin.jp/>

食育ボランティア キッチン・キス 井上 淳子さん（長浜市）

子どもと楽しむ季節の行事あやつ・春の気配

春の気配を感じたら楽しいひなまつりの季節です。
 子どもでも簡単にフライパンでポイと焼けます。
 まっかないちごをたっぶり飾って、さあみんなでお召しあがれ！

春いちばん!! いちごたっぷりトッピング 豆乳ヨーグルトパンケーキ（4枚分）



材 料

- ・ヨーグルト……………1/2カップ
- ・卵……………2個
- ・三温糖（もしくはきびざとう）……………30g
- ・豆乳……………1/4カップ
- ④ { 国内産薄力粉 ……………100g
- { ベーキングパウダー ……小さじ1
- ・いちご……………12個（1人分3個）
- ・純粋生クリーム……………200cc（1人分50cc）

トッピングするいちごの切り方は子どもにおまかせしてみましよう！
 楽しい形がいっぱいできそうですヨ！



作り方

- ①ヨーグルトの水分をペーパータオルを入れたザルで水切りする（30分程度）。
- ②卵は卵黄に三温糖の1/3を加え混ぜ、次にヨーグルト、豆乳を加えよく混ぜる。
- ③卵白に残りの三温糖を加え、角がたつまで泡立てる。
- ④④をふるい、卵黄、ヨーグルト、豆乳に混ぜ最後に卵白のメレンゲを混ぜる。
- ⑤フライパンを弱火にかけて生地を好みの大きさや形に焼く。
- ⑥焼きあがったものを少しさまして生クリームをのせ、いちごをかわいくトッピングしていただきます。
かたわらに菜の花をそえてもかわいいですよ。



春らんまん!!

いちごとグレープフルーツゼリー

材 料

- ・グレープフルーツ（ルビーとホワイト半分ずつ）
- ・いちご……………10個
- ④ { 三温糖（もしくはきびざとう）……………50g
- { 水……………1/4カップ
- ふやかす { 粉ゼラチン……………1袋（5g）
- { 水……………大さじ2

作り方

- ①グレープフルーツの果肉はうす皮を除き果肉をほぐすように粗めのざるを通しジュースを1カップ分取る（足りない時は水を足す）。
- ②いちごは洗って水気をきっておく。
- ③④の三温糖と水を加え加熱し、シロップを作る。
- ④ゼラチンをふやかす。
- ⑤ボールに全部を入れ混ぜる。
- ⑥グレープフルーツの器に入れ、冷やし固める。固まったらくし形に切ってもよい。