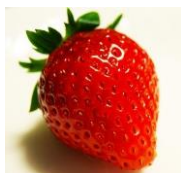


しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

検索



イチゴ狩りに行こう♪

春ですね！実はイチゴはバラ科に属されるって知っていましたか？

そのまま食べても美味しい苺(イチゴ)ですが、ケーキやスイーツの主役になっていることも多く、老若男女イチゴを好きな方はたくさんいらっしゃると思います。おいしいイチゴの見分け方を知って、イチゴ狩りに行きましょう♪

♪おいしいイチゴの見分け方♪

☆ポイント 1: ツブツブの部分がクッキリ！

ツブツブしている部分がクッキリとしているものを選びましょう。

☆ポイント 2: ヘタが青々としている、緑が濃い

ヘタはしなびていないもの、青々としているものを選びましょう。

☆ポイント 3: 果実の表面にツヤがある

表面にはツヤがあり、傷のないものを選びましょう。

黒ずんだイチゴは時間が経っている可能性が高いです。

☆ポイント 4: 均等に色づいている

均等に色づいているものが美味しい苺の特徴と言えます。



苺を美味しく食べるには？

水洗いをするとう果皮が弱ってしまいます。ヘタを取って洗うとビタミンCが流れてしまうので、ヘタを取らずに食べる直前に手早く洗いましょう。苺はヘタと反対側の先端のほうが糖度が高いため、先にヘタを取ってしまいヘタの方から食べると最後まで甘味を感じられます。

いちご狩りスポット

山形

JA そでうらいちご狩り (酒田市) … 5月～6月上旬 おとめ心←おとめ心は山形生まれの品種です

寒河江市観光いちご園 いちごガーデン (寒河江市) … 1月末～5月末 とちおとめ

寒河江市観光いちご園 ストロベリーファーム (寒河江市) … 1月末～6月中旬 とちおとめ やよいひめ
長い期間いちご狩りが楽しめます



めざみの里観光イチゴ園 (飯豊町) … 2月～6月末 とちおとめ

道の駅に隣接して「飯豊牛」もおすすりめです

横 農園 (東根市) … 6月前後 とちおとめ 宝生早生

さくらんぼ狩りと一緒に楽しめます

どりいむ農園 (白鷹町) … 3月～5月 とちおとめ

隣接している直売所ではお米、野菜、ソフトクリームが好評です

どこも要予約です。土・日や連休は混雑が予想されます。早めに予定をたてましょう♪どこに行こうかな～♪

鶏!とり!鳥!!



先月院長、スタッフみんなで食事会をしました。

新年会? 決起集会? 新年度も頑張ろう会? 何はともあれ、美味しい食事会でした。

今回は鶏料理専門店のお店『かわしま』さんで♪

自宅では食べられないような高級鳥料理はどれも美味しかったです。

水炊き、焼き鳥、唐揚げ、雑炊…と

コラーゲンを摂取しすぎてスタッフのお肌はさぞかしプルプルになったことでしょう(★▽★)



白トリュフ塩でいただいたレバーの焼き鳥は、また一段と格別でした。

正直、白トリュフを食べた事が無いので「さすがトリュフ!!」とは言えませんでした。もちろん全部美味しくいただきました。



そして最後にスタッフの誕生日を祝って院長からのバースデーケーキ☆ちょっと遅れてのお祝いでしたが、サプライズ成功! 最後は涙、涙の食事会となりました。お酒も飲み、美味しいものを食べ、終始楽しい夜でした☆



噛むかむクッキング

<簡単ナンピザ 2種>



材料

- ・市販のナン
- ・ピザ用チーズ
- ・トマトケチャップ
- ・好きな野菜(エリンギ、椎茸など)
- ・ポテトサラダ(A)
- ・レンコンのきんぴら、ちりめんじゃこ(B)

作り方

ナンピザA)

- ① ナンにトマトケチャップを塗る。
- ② ポテトサラダを塗る。
- ③ その上に野菜をトッピング。
- ④ チーズをかけてトースターで焼く。

*あらびきソーセージを加えて食感をアップしてもOK!

ナンピザB)

- ① ナンにトマトケチャップを塗る。
- ② レンコンのきんぴらを塗る。
- ③ 好きな野菜、ちりめんじゃこをトッピング。
- ④ チーズをかけてトースターで焼く。