

梨のコンポート

東京聖栄大学 健康栄養学部 食品学科 理化学研究室
2012FA14 岩見 祐希 2012FA22 加瀬 美希

東京都の食材である稲城の梨を使ったレシピ

梨とは？バラ科ナシ属の植物、もしくはその果実のこと。日本でナシが食べられ始めたのは弥生時代からとされる。ナシの人気のブランド品種「稲城」は、果汁が豊富で甘みが多く、シャキツとした食感が特徴である。今回はその「稲城」のナシを使ったレシピを紹介する。

❀ レシピ ❀

材料(1~2人前)

- ・ナシ - 1個(16等分)
- ・はちみつ - 大さじ1

- ・しょうが - 適量(スライス)
- ・水 - 100cc



しょうが・はちみつ・水を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。



ナシを加える。



落とし蓋をして、弱火で20分煮る。



汁気がなくなったことを確認して、火を止める。



皿に盛りつけ完成。