

狭山茶づくし
華やかティータイム

ぶどうのアイスと紅茶

しもにし ひかりさん 考案
エネルギー(1人分) 183kcal

材料 (2人分)

〈A シロップ〉

ぶどう(皮つき) 20 粒
水(シロップ用) 200 ml
砂糖 大さじ 1~1.5 杯

〈B 紅茶〉

ぶどう(皮つき) 10 粒
水(紅茶用) 350 ml
紅茶 6 g
(ティーバッグ2個)
ミントの葉 適量

作り方

〈A シロップ〉

- ① 4等分にカットしたぶどうを水、砂糖と一緒に鍋に入れ、弱火にかける
- ② ①が沸騰したら、鍋ごと氷水にあて粗熱を取る
- ③ ②をハンドブレンダーでつぶし、中火にかけて10分煮詰める
- ④ ③をザルで漉し氷水にあて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく

〈B 紅茶〉

- ⑤ あらかじめ温めておいたティーポットで紅茶を淹れて、冷やしておく
- ⑥ ぶどうをお好みで丸のまま、または半分にカットして⑤に加える
- ⑦ カップに注ぎ、シロップをお好み量加え、甘さを調節する
- ⑧ 仕上にミントの葉を乗せて完成

所沢の
農産物



アピールポイント

今回は上白糖を使用していますが、黒糖などでもOK
ぶどうをふんだんに使用し、抗酸化作用のあるポリフェノールや、
眼精疲労予防に良いと言われるアントシアニンを豊富にとれます