

健やかで 幸せあふれる

# 健幸レシピ



乳用牛の飼育頭数が全国4位の岩手県。新鮮な牛乳を生かしたヨーグルトなどの加工品製造も盛んです。今回は、ヨーグルトに甘酒を加え、季節のフルーツをトッピングしたおしゃれなデザートレシピを紹介します。簡単に作れるので、ぜひご家庭でお試ください。

今号S×M100

## 秋のフルーツと五穀入り甘酒の ヨーグルトバーク



今号の  
いわて食財



### 岩手のヨーグルト

酪農が盛んな岩手では多種多様なヨーグルトが製造されていて、贈答品としても人気です。ヨーグルトには腸を元気に保つ乳酸菌が豊富で、善玉菌を増やす働きがあり、「腸活」「菌活」に役立つ発酵食品として、改めて注目されています。県内各メーカーそれぞれの個性を楽しみながら、岩手のヨーグルトを味わいましょう。

### 作り方

- ①ボウルにAの材料を全て加え、混ぜ合わせておく。
- ②平らなバットにクッキングシートを敷き、①を流し入れる。
- ③表面にBの材料を埋め込むようにのせ、空気に触れないようにラップをして、冷凍庫で半日～1日冷やし固める。
- ④固まったら食べやすい大きさに砕く。



製氷皿に入れて一口サイズに固めてもおいしい。

### MEMO

- 甘酒は疲労や夏バテの回復にも効果的。
- 抹茶やココアを混ぜて味を変えてもおいしい。

### 材料(4人分)

- A
- ヨーグルト(プレーン) ……200g
  - はちみつ ……大さじ2
  - 「藤勇醸造 五穀甘粧」(五穀入り甘酒) ……大さじ2
- B
- ぶどう、黄桃、  
ドライいちじく、ナッツ ……適量(お好みで)

### [レシピ監修]

上級食育アドバイザー  
晴澤雪枝さん

滝沢市在住。テレビ出演や料理教室、東北復興支援プロジェクト出張講師など、岩手県を中心に活躍中。



さらにこちらも /  
藤勇醸造(釜石市)の  
ごこくあまこうじ  
「五穀甘粧」

オリジナルの米粧と、岩手県産米ひとめぼれ、五穀(赤米・大麦・たかきび・あわ・ひえ)をブレンド。お米の自然な甘みとつづつ感、五穀の食感や風味を生かした、さらっとした飲みやすさが特長です。



## YOGURT SUMMIT

第3回全国ヨーグルトサミット  
inいわて

全国のヨーグルトが岩手に集う!  
美味しく、楽しい2日間

2021 9/18 · 19

10:00 → 17:00 (19日は16:00まで)

[会場] 岩手産業文化センターアピオ (岩手県滝沢市 砂辺389-20)

[主催] 第3回全国ヨーグルトサミット開催実行委員会 / 一般財団法人自治総合センター、後援: 総務省 他  
[内容] ヨーグルトマルシェ、牛写真家 高田千鶴氏 講演、牛飼いな女子パネルディスカッションなど



イベントの  
詳細については  
ホームページ  
またはSNSで!  
ヨーグルトサミットinいわて



新型コロナウイルス感染症の状況によっては、内容や開催方法を変更する場合があります。最新の情報はホームページでご確認ください。