

住まいのかわら版

平成30年
9月号

<発行>
林工務店
佐賀県鹿島市納富分938-3
TEL.0954-62-2686
FAX.0954-62-2708

ドライフルーツをヘルシーかつ、楽しく活用してみませんか？

生の果物の栄養素が凝縮され美容や健康にも良いといわれる
ドライフルーツを、食事やおやつなどで楽しみましょう！

みなさま、元気で過ごしてしま
うか？

みなさまに暮らしと住まいを快適
にするためのちよつと役立つ情報
をお届けいたします。今回のテーマは
「ドライフルーツ」です。

食事やティータイムに 取り入れて豊かな時間を

生の果物から水分を抜くことで、
大きさや重量は減るものの長く保存
ができ、栄養素が凝縮されるドライ
フルーツ。たとえば、ブルーには
鉄分やビタミンB群が、レーズンや
ブルーベリーなどはポリフェノール
がとても豊富。あんずは美肌効果の
あるペーカロチンが豊富ですよ！
食物繊維はおおむねどのフルーツに
も期待できるそう。できれば、砂糖
漬けでないものや、オイルコーティ
ングされていないものが果物の自然
な甘さを感じられるのでおすすめ。
いろんな食べ方で楽しみましょう。
いちばん手軽でシンプルな食べ方
はヨーグルトに加えること。日によ



て入れるドライフルーツを変えると
飽きずに続けることができます。ほ
かに、前の夜にドライフルーツを
ヨーグルトに浸しておくと、ドライ
フルーツが適度に食感を残しながら
もやわらかくなって、おいしさが倍
増します。ヨーグルトに漬けたドラ
イフルーツをヨーグルトと一緒にミ
キサーにかけてラッシーにしてもよ



干し柿も立派なドライフルーツ。
食物繊維やカリウムが豊富です♪

シリアルと混ぜても食べごたえ充分
で、満足度もアップします。
また、紅茶を合わせてさわやかな

フルーツティーはいかが？ ティー
ポットに紅茶を淹れて、お好みのド
ライフルーツを加えて3〜5分蒸ら
すだけ。ティーカップに紅茶の
ティーパックとりんごのドライフ
ルーツなどを入れ、熱湯を注ぎ蒸ら
しても良いですよ。味わいに合わせ
てドライフルーツの量は調整して
ください。



フルーツティーに使う茶葉はシン
プルな味わいのアッサムやダー
ージンなどがおすすめ♪

ナッツと合わせれば、おやつにも
最適。ナッツはビタミンEが豊富
なので美容にも良いですし、小腹が空



頭の体操！ 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが箇所あります。
さあ！ チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏を見て
ニヤ〜

いたときなど、間食としてもヘル
シーです。

余らせても大丈夫！ アレンジでより美味しく

余ってしまったドライフルーツを
もっと活用しましょう！

湯煎や電子レンジで溶かしたチヨ
コレートとさっくり混ぜて冷やし固
めれば、ちよつと贅沢なフルーツ
チョコのできあがり♪ ここにココ
ナッツオイルやシナモンパウダーな
どを加えると、より大人な味わいに。
今、話題の高力カオチヨコレート
を使ってヘルシーに仕上げても良い
ですね。

ドライフルーツの洋酒漬けはいか
が？ 清潔な保存びんに柑橘系のド
ライフルーツと赤ワイン、シナモン
スティック、お好みでお砂糖やはち



洋酒とドライフルーツの量は、
お好みで調整してくださいね。

裏面にも役立つ情報が満載！