

あたご梨 ドライフルーツ Recipe Book



BY CHARITEENS



石原果樹園(いしはらかじゅえん)は、岡山県岡山市東区にある創業170年の贈答果樹園。果物王国の岡山県を代表する果樹園のひとつ。

ぶどう(7月中旬~10月中旬)は20品種ほど、梨(9月~1月中旬)は10品種ほど、太秋柿(9月下旬~11月中旬)などを栽培している。完全予約制で果物狩りも出来る。

恵まれた環境と優れた栽培技術で、乳酸菌栽培の高品質果物を栽培し、国内外から多くの観光客が訪れ、テレビ番組やドラマのロケ地にも採用されている。

農業の意味や大切さを伝えるため、多くの教育機関で農業教育にも尽力している。

石原果樹園

岡山県岡山市東区



農家

岡山 × 地元

高校生

通信制高校 第一学院高等学校
岡山キャンパスの高校生



START-UP STUDENT PROJECT by 第一学院高等学校
2017-2020 w/ Ryu Murao

アントレプレナー教育 START-UP STUDENT PROJECT

起業家マインドと起業に必要な一連のプロセス起業家マインドと起業に必要な一連のプロセスである『マーケティング・企画・開発・プレゼン・広報・販売』の学びと実践で、地域のために何ができるかを考え、「仕事を創り出す力」「チャレンジ精神や想像力」を育みます。地域と社会をハッピーにするプロジェクトです。地域や社会に貢献することで、生徒一人ひとりが、他者貢献の実感を通じて「もっともっと自分を好きになる」自分づくりプロジェクトでもあります。

ECサイト



生徒がプロデュースした商品を販売しています。生徒自らが考案したアイデアレシピもチェック出来ます!

<https://chariteens.com/>

FACEBOOK



プロジェクトの進捗と学びを生徒自ら発信しています!おおよそ火曜&木曜更新。

ドライフルーツの クラッカーのせ



■ 材料 ■

あたご梨のドライフルーツ ----- 適量
(クラッカー1枚につき、1/3枚ずつくらい)
クラッカー ----- 数枚
モッツアレラチーズ ----- 適量
生ハム ----- 適量
イタリアンドレッシング(お好みのものでOK)

■ 作り方 ■

- 1 具材をクラッカーにのせやすい大きさに一口大に切り、クラッカーに乗せる
- 2 1の具の上にとれッシングをかけて完成。

ヨーグルト



■ 材料 ■

あたご梨のドライフルーツ(漬ける用) ----- お好みの量(4~5枚)
あたご梨のドライフルーツ(最後に乗せる用) --- お好みの量(1枚)
ヨーグルト ----- 400g

■ 作り方 ■

- 1 ヨーグルトの箱に半分くらいにちぎってドライフルーツを入れる。
- 2 一晩寝かす。
{ドライフルーツが水分を吸うのでフルーツはしゃきしゃきとした食感に!
{ヨーグルトは濃厚になります!
- 3 食べる直前にドライフルーツをちぎっている。
{甘さが足りない場合はオリゴ糖や蜂蜜などをかけて食べても美味しい
{ですよ。おすすめはきなこです!

ドライフルーツ チョコディップ



■ 材料 ■

あたご梨のドライフルーツ ----- 数枚
チョコレート ----- 適量

■ 作り方 ■

- 1 チョコレートを湯せんで溶かす。
- 2 1のチョコに梨を半分くらい浸してコーティングし、冷凍庫で冷やし固める。

{ 冷凍庫で固める時にお皿の上にクッキングシートを敷いておくとくっつかず、綺麗に仕上がります。

梨入り 健康グラノーラバー



■ 材料 ■

あたご梨のドライフルーツ ----- 適量
市販のグラノーラ:マシュマロ----- 3:1(または2:1)
はちみつ ----- お好みで

■ 作り方 ■

- 1 梨のドライフルーツを食べやすい大きさにカット。
- 2 グラノーラを麺棒などで粉々にする。
- 3 全ての材料を容器に入れマシュマロが膨らむまでレンジでチンし、冷める前にヘラなどで混ぜ合わせる。(約5~10秒くらい)
- 4 容器に平らになるように敷き詰めて固まるまで冷蔵庫に入れる。
- 5 容器から出し、食べやすい大きさにカットする。

{ その他好きなドライフルーツを入れて更に健康効果UP!

梨のドライフルーツ ケーキ



■ 材料 ■

あたご梨のドライフルーツ	-----	1袋
ホットケーキミックス	-----	200g
卵	-----	2個
砂糖(または蜂蜜)	-----	60g
バター	-----	40g

■ 作り方 ■

下準備

ドライフルーツは一口サイズにちぎっておく。

バターは電子レンジで30秒ほど加熱して溶かしておく。

- 1 卵と砂糖を混ぜる。
- 2 ホットケーキミックスを入れる。(少しずつ入れると混ぜやすい)
- 3 バターと半分のドライフルーツを入れよく混ぜる。(ヘラを使うのがオススメ)
- 4 型やカップに生地を流す。
- 5 残り半分のドライフルーツを上に乗せる。
- 6 オーブントースターの弱、または余熱なしの160度のオーブンで12分焼く。

あっちゃんお手製 梨の肉だれ



■ 材料 ■ 200-250ccくらいできます

あたご梨のドライフルーツ	-----	4~5枚
にんじん	-----	半個
玉ねぎ	-----	1/4玉
りんご	-----	1/4個
砂糖	-----	大さじ1
すりゴマ	-----	適量
醤油	-----	100cc
みりん	-----	50cc
味噌	-----	小さじ2
にんにくチューブ	-----	3cmくらい

■ 作り方 ■

- 1 ドライフルーツ以外の具材をミキサーにかけて一煮立ちさせる。
- 2 一煮立ちさせたあとにドライフルーツを入れて少し煮たら完成。

{ この肉だれは焼肉のたれや、野菜炒めなどにも美味しいです。 }

梨のドライフルーツとモッツァレラの生ハムフライ



■ 材料 ■

あたご梨のドライフルーツ-----適量
 生ハム -----適量
 モッツァレラチーズ-----適量
 小麦粉
 卵
 パン粉

ソースの材料

あたご梨のドライフルーツ ---1枚
 バルサミコ酢-----大さじ1
 醤油-----大さじ1
 砂糖-----大さじ1/2

■ 作り方 ■

- 1 ドライフルーツを少量の水(表面が浸るくらい)で20分ほど戻す。
- 2 戻したドライフルーツとモッツァレラチーズを太めの短冊切りにして生ハムで巻いて小麦粉、卵、パン粉の順にくぐらせ揚げる。
 { お好みでバルサミコソースをかけても◎

◆ソースの作り方

戻したドライフルーツの水に刻んだドライフルーツを入れ上の材料を加えてトロットするまで火にかける。

梨のドライフルーツのクリームパスタ



■ 材料 ■

あたご梨のドライフルーツ----- 5枚
 パスタ1人分 ----- 80~100g
 ベーコン ----- 2枚
 (ブロックベーコンがオススメ)
 ほうれん草 ----- 適量(1/4輪くらい)
 しめじ ----- 適量(1/4房くらい)
 オリーブオイル-----大さじ2
 にんにくチューブ-----3cm

牛乳 -----150cc
 水----- 250cc
 固形コンソメ----- 1つ
 味噌 -----小さじ1
 パルメザンチーズ-----大さじ2
 塩コショウ----- 少々
 (あれば)ブラックペッパー --- 少々

■ 作り方 ■

- 1 ほうれん草を5センチ幅に切り、しめじはほぐして食べやすい大きさにする。
 ベーコンは2センチ角に切りドライフルーツは3センチ幅くらいに切っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルをしきにんにくの香りが立ったらベーコンとしめじを加えて炒める。
- 3 しめじが炒まってきたら水と牛乳を入れ、沸騰してきたらパスタを半分に分けて入れる。
- 4 パスタが茹ってきたらほうれん草と味噌を入れ混ぜながら茹で合わせる。
- 5 パルメザンチーズを加えてとろみがついたら塩コショウで味を整えて完成。
 { 盛り付けた上に細く切ったドライフルーツを乗けたらさらに美味しい!

梨とナッツの おからスコーン

グルテンフリーなので、アレルギー持ちの人やダイエット中の人にオススメ



■ 材料 ■ 6個分

あたご梨のドライフルーツ	-----3~4枚	バター	-----10g
★おからパウダー(微粉のもの。 小麦粉や米粉で代用OK)	40g	卵	-----1個
★ベーキングパウダー	-----3g	アーモンドミルク (豆乳、牛乳)	-----80~90ml
★砂糖	-----10g	紅茶	-----1パック
		お好みのナッツ	-----適量

■ 作り方 ■

- 1 なしのドライフルーツを紅茶に1晩ほどつけ、もどす。(面倒な場合は省いても大丈夫!) { 梨を漬けていた紅茶は香りがよく美味しいので飲んでみて! }
- 2 バターは常温に戻しておき(時間がなければレンジの1番低いワット数で5~10秒)、オーブンを180度に余熱する。アーモンドミルクと卵を混ぜて卵液を作っておく。ドライフルーツ(の紅茶漬け)は7ミリくらいの角切りにする。
- 3 ★の材料をボウルに入れて混ぜる。
- 4 3のボウルにバターをいれ粉類と馴染ませる。
- 5 馴染んできたら2で準備した卵液を3回くらいに分けて入れ、混ぜる。
- 6 ドライフルーツ、ナッツ類(フライパンで炒ると香ばしい)を入れて混ぜる。
{ 欲張って入れると焼きあがった時に崩れるのでほどほどに!
砕いたチョコレートやココアを入れても美味しいですよ。 }
- 7 まとまってきたら6等分し成形して180度のオーブンで20分焼く。
- 8 竹串をさして中がまだ生っぽかったら追加で焼く。焼けたら網の上で冷ます。

アイス



■ 材料 ■

あたご梨のドライフルーツ	-----1/2袋	準備物	
牛乳	200cc	ジッパー付き袋(大)	
砂糖	15g	ジッパー付き袋(小)	
卵黄	1つ	氷	
バニラエッセンス	2~3滴	塩	

■ 作り方 ■

- 1 小さいほうの袋に食べやすいサイズに梨は切り、材料すべてを入れる。
- 2 大きいほうの袋に氷と塩を入れる。
- 3 小さな袋のしっかりジッパーを閉じ、氷の入った大きい袋に小さい袋を入れ、大きい袋のジッパーもしっかり閉じる。
- 4 軍手をつけ大きい袋の上から揉む
- 5 固くなってきたら完成!
{ 固まりにくい場合は塩や氷を追加すると固まりやすくなります。 }

CHARITEENS

Charity

チャリティー

×

Teens

ティーンズ

10代の私たちができる
社会貢献



1 地域貢献 (地元を発信)



私たちは、もっともっと地元を知ってもらいたい!
地元の資源を活用した
地域のための貢献活動を行います。



2 100% チャリティー

私たちは、地元企業などとコラボして、
経済活動を通じて利益を生み出し、
その利益を社会のために還元します。



3 Students Support Students



私たちは、同じ学びを必要とする
全世界の仲間のための
教育支援活動を行います。



4 新興国に 絵本を贈る

私たちは、全国の第一学院高校の仲間とつくった
オリジナルストーリーを、
絵本にして、新興国の学びを必要とする
子供たちに贈り届けます



CHARITEENS

by  第一学院高等学校



お問い合わせ

一般社団法人 共生と共育ネットワーク
START-UP STUDENT PROJECT 事務局
TEL:03-6865-1910

E-MAIL:start-up@kyousei-kyouiku.or.jp



[ECサイトはこちら](#)



[Facebookはこちら](#)