

## 恋する野菜

95



### ぜいたく!! 生メロンソーダ

【材料】(4人分)  
〈1人分 193kcal 塩分0.1g〉

- メロン……………大2分の1個(約500g)
- サイダー……………240cc
- バニラアイス……………200g
- さくらんぼ(缶詰)……………適量
- ホイップクリーム……………適量
- 氷……………適量

#### 作り方

- ①メロンの種とワタをスプーンで取り、ザルでこして果汁を搾り取る。
- ②メロン半分を氷と同じくらいの大きさに切り分け、冷凍庫で冷やしておく。
- ③残り半分のメロンをミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ④グラスに氷と②を交互に入れ、①の果汁と③、サイダーを注ぐ。
- ⑤④にバニラアイスのをせ、ホイップクリームとさくらんぼをトッピングして完成。

Melón



## 学生



尚綱大学 生活科学部 4年  
くらた もえり  
倉田 萌李さん

生メロンをたっぷり使ってクリームソーダにしました。氷と一緒に大きく切った果肉を入れることで、ジューシーなメロンの食感も楽しむことができます。暑くなるこれからの時期にぴったりで簡単に作れるので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

父の代から約30年メロンを作っています。温度や湿度の管理には特に気を遣い、立体栽培できれいな網目模様が入ったメロン作りに努めています。アンテナ(丁字型のつる)が枯れるか、お尻の部分がやわらかくなったら食べ頃です。



メロン農家  
かわきた てるゆき  
河北 晃幸さん(大堀木)

## 農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。  
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)