



親子で作ろう！

ひといき
レシピ

夏みかんピール



食
豆知識

甘夏のほとんどは川野夏橙（かわのなつだいだい）といって、夏みかんから発生した変異種です。夏みかんと比べて酸度が低く、甘みを感じることができ、春から初夏にかけて旬となります。ビタミンCやクエン酸、ビタミンB1を豊富に摂れるのが特徴です。

材料 (3~4人分)

甘夏の皮…………… 2個分 水…………… 適量
白砂糖…………… 100g
グラニュー糖…………… 2~3杯



作り方

- 1 甘夏の皮をたわしなどでよく洗い、内側の白いわたは残し、すじだけ取り除きます。
- 2 甘夏の皮を約5mm幅に切り、たっぷりの水を沸騰させた鍋で2~3分ほど茹で、ざるにあげます。これを2~3回繰り返します。
- 3 鍋に水100ccと白砂糖を入れて中火にかけ、砂糖が溶けたところで2の甘夏の皮を入れて煮ます。
- 4 鍋の中のシロップの量が減り皮が鮮やかな色になったら、弱火にしてオレンジの皮をバットの上に一枚ずつあげていきます。完全に冷めた後でグラニュー糖をまがし、ラップなどはせずに冷蔵庫で乾燥させます

甘夏はできるだけ低農薬のものを選びましょう。皮は一晩水につけた後で洗うと、汚れが落ちやすいですよ。

乾燥させた後で、湯せんにかけてミルクチョコレートにつけて「夏みかんピールチョコ」にしても美味しいですよ！