

今月のおススメ

参考資料: cook pad

店頭には柑橘が豊富に並んでいます。農薬・化学肥料不使用ですので、皮まで安心していただけます。そのまま食べるだけでなく、柑橘系の料理にもレシピがいろいろありますよ。今回は「晩柑特集」。どうぞ、ご参考になさってください。(編集部:工藤 元子)



柑橘皮の大学芋



- ・さつまいも 60g
- ・揚げ油 適量
- ・柑橘類の皮 6g
- ・砂糖 6g

- 1、柑橘類の皮をどっておく。表面の黄色い部分だけ。(白い部分は苦いのでできるだけ入らないようにする)
- 2、1、の皮を千切りにする。鍋に入れて、水を入れて火にかけ、2回ほど茹でこぼす。
- 3、水を切った皮、砂糖、柑橘の実の部分(適当な量)を入れて火にかけます。皮があめ色になるまで煮る。
- 4、さつまいもを乱切りにし、中温の油でカラッと揚げる。3に絡めて出来上がり。

手羽先の柑橘煮



- ・鶏手羽先 12本
- ・玉ねぎ 1コ
- ・柑橘(お好みで) 2コ
- ・みかんジュース 果汁100% 300cc
- ・ローリエ 2枚
- ・濃口醤油 40cc
- ・パセリ(みじん切り) 適量

手羽元で作っても美味しい!

- 1、手羽先は表面に焼き色が付くまでフライパンで焼く。
- 2、鍋にざく切りにした玉ねぎ、房取りした柑橘、手羽先、水800cc、みかんジュース、ローリエを入れて火にかけます。
- 3、手羽先に火が通ったら醤油を加え、20分ほど煮る。
- 4、器に盛り付け、パセリを振る。

簡単! ミカンでクレープシュゼット



- ・バター 大さじ2
- ・焼き用食用油 適量
- 【A】
- ・小麦粉 100g
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々
- ・卵 2個
- ・牛乳 250cc
- 【ミカンソース】
- ・砂糖 1/2カップ
- ・バター 大さじ1
- ・ミカン皮せん切り 1個分
- ・レモンしほり汁 大さじ1・1/2
- ・ミカンしほり汁 2個分

- 1、【A】をボールで混ぜ合わせ、溶かしバターを加え、30分くらい寝かせる。
- 2、フライパンに油を敷き、1をお玉1杯ずつ流し、両面焦げ目をつけて焼く。
- 3、ミカンの皮はワタを入れないようにむき、せん切りにする。
- 4、フライパンにバターを溶かし3を炒め砂糖を入れ、レモンとミカンのしほり汁を加えて煮て、ソースを作る。
- 5、皿に2を盛り4をかける。

多忙なので(´_`) (言い訳)、クレープ生地はホットケーキミックス(粉にバターをプラスして!)で代用。でも気分は十分「おフランス」。by 工藤

柑橘風味のハニー、マスタード、バタートースト(手抜き風?)



1食パンにバターを塗り、粒マスタードとはちみつも塗って、オーブントースターで焼く。仕上げに柑橘(今回はレモン)の皮を擦ってパラパラと...そして頂く。

安心の柑橘系だから皮も使えます。さ〜、マーマレードを作りましょう。簡単なレシピをご紹介します。



好きな柑橘でマーマレード



- ・柑橘(お好み)の皮 300g
- ・柑橘の実部分(薄皮は剥く) 100g
- ・水 200cc
- ・砂糖 300g

- 1、柑橘の皮を剥いて白い部分が多いようなら取り去る。適当な大きさの薄切りにして水にさらす。3回くらい水を変える。(水にさらすと渋みが抑えられる)
- 2、鍋に水気を切った皮と薄皮を剥いた実を入れ、お水を足して一晩おく。
- 3、翌日、鍋をそのまま火にかける。煮立ってきたら砂糖を加えて弱火にして焦げないように混ぜながらコトコト煮る。
- 4、水分が少なくなって皮が透明な感じになってきたら出来上がり。固さはお好みに調整してください。(水分がなくなると固くなります)
- 5、煮沸消毒した瓶に詰めて保存。煮詰め具合にもよりますが冷蔵庫で2週間くらい持ちます。

豚ヒレソテーのきんかんソース煮



- ・豚ヒレ肉 500g
- ・塩こしょう 適量
- ・にんにく 擦って小1杯
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・きんかん 5~7個
- ・調理酒 100cc
- ・みりん 大さじ3杯
- ・しょうゆ 大さじ3杯
- ・砂糖 大さじ2杯



- 1、豚ヒレ肉に、にんにくチューブ、塩こしょうをすりこみしばらく置きます。フライパンに油を入れ強火で表面を焼きます。
- 2、薄切りにした玉ねぎ、半分に切り種を取ったきんかんを入れます。
- 3、強火のまま調理酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにします。水分がなくなったら弱火で10分焼きます。
- 4、お肉から水分が出ます。火が通っていたら、食べやすく切り盛り付けます。
- 5、ソースを作ります。焼いたフライパンにみりん、しょうゆ、砂糖、ほんだしを入れて煮詰めます。とろりとしたら出来上がりです。

- 1、さつまいもを輪切り(1cm~1.5cm)にして、水にさらす。
- 2、レモンをよく洗い、半分に切り、ひとつは絞ってレモン汁、もうひとつは2mmくらいのスライスにする。
- 3、鍋にさつまいもを入れ、ひたひたになるまで水を入れ、レモン汁、レモンスライス、砂糖、はちみつを入れ、蓋をして中火にかける。
- 4 沸騰してから弱火の中火で約10分、弱火でコトコト約20分煮る。(さつまいもが煮えるまで)

さつまいもの檸檬煮



常備菜として、よく作るレシピです。簡単なのでおススメ。檸檬は通年あるので、いつでも作ることができますね(´-`)。by 工藤

みかんの皮でリラックス入浴剤



みかんの皮はカラカラ、カサカサに乾かす

●お料理レシピではないのですが...柑橘系の皮はマーマレードでは使えますが、あとは「食べた皮は捨てる」。でも折角の安心みかんならもったいない。皮をチラシや新聞紙に広げて乾かして(出来れば天日干し)入浴剤として使ってみましょう。皮はカサカサと音がするくらい完全に水分が飛んだ状態まで乾燥させます。みかんの皮の成分であるリモネンには、保温作用という良い効能があり、熱いお湯だとその刺激がますます強くなりますから、お風呂のお湯の温度を40度以下のぬるめにしておきましょう。副交感神経にも働きかけやすくなるので、リラックス度も増しますよ。

それでも小さなお子様やピリピリとした刺激として肌に感じる人もいますのでご注意ください。またみかんの皮で床の艶出しワックスもできます...それは、また次回に!