

★みかんひとくちメモ

みかんには、ビタミンCをはじめ、ビタミンA、カリウム、食物繊維、糖質などすばらしい栄養素が含まれています。そのまま食べてもおいしいみかんですが、ちょっと手を加えて、料理やおやつに使ってみませんか。



鶏肉のみかんジュース煮

【材料】4～5人分
鶏もも肉450g 小麦粉大さじ1 1/2
サラダ油 適量 玉ねぎ500g
水50cc みかん果汁200cc
(みかん5～6個分)
しょうゆ大さじ2 1/2 砂糖大さじ2
パセリ少々

【作り方】

もも肉は一口大に切って、塩、こしょうをし小麦粉を薄くつけてフライパンに油を熱して、こげ目がつくまで焼く。
を鍋に入れ、くし型に切った玉ねぎをのせ、調味料を注ぎ、パセリのみじん切りの半分を加えて煮込む。残りのパセリは仕上げに散らす。



豚肉のみかん巻き揚げ

【材料】4～5人分
豚薄切り肉200g
みかん2個
塩 こしょう
小麦粉 卵 パン粉 各適量
揚げ油

【作り方】

豚肉を広げて、軽く塩こしょうする。
みかんの皮をむき、1粒ずつ分けておく。(薄皮はつけたまま)
豚肉でみかんを包み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。



みかんカレー

【材料】4～5人分
米3カップ ジャガイモ3個
人参1本 玉ねぎ1個 豚肉200g
みかん3個 市販のカレールー
サラダ油

【作り方】

ジャガイモ、人参、たまねぎを適当な大きさに切る。
鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、ジャガイモ、人参、肉を炒める。
水を加えて煮込み、さらにあくを取りながら煮込む。材料がやわらかくなったらカレールーを加え煮込む。
みかんは皮をむき、ざく切りにし、仕上げ前に加えて混ぜ、火を通す。



みかん大福

【材料】8個分
白玉粉60g
みかん果汁110cc
砂糖40g みかん1～2個(8粒)
白あん160g 片栗粉適量

【作り方】

みかんは皮をむき、一粒ずつ分けておく。
を白あんで包む。
白玉粉にみかんジュースを加え、中火にかけ手早く練る。粘りが出てきたら砂糖を加えてよく練り上げる。
皿に片栗粉を広げておき、そこに を流し入れ、8等分し を包む。
電子レンジを使うと手早くできます。材料を混ぜてレンジで2分。かき混ぜてさらに2分加熱し、よく練ると生地が出来上がり。



さつまいものみかんジュース煮

【材料】4～5人分
さつまいも500g
砂糖100g
みかん果汁200cc
(みかん5～6個分)

【作り方】

さつまいもは皮をむいて、適当な大きさに切る。面取りをして水に放しておく。
みかんジュースと砂糖をあわせて沸かし、さつまいもを入れ落し蓋をして汁気がなくなるまで煮る。



みかんゼリー

【材料】5～6個分
みかん果汁200cc
(みかん5～6個分)
水300cc 粉寒天4g
砂糖60g

【作り方】

みかんはよく洗って絞り果汁をとっておく。(みかんジュースでもよい)
分量の水に粉寒天を入れ、火にかける。沸騰したらさらに2分ほどかき混ぜながら煮溶かす。
さらに砂糖を加えて溶かし、火を止め、みかんジュースを加えて手早くかき混ぜる。
容器に注ぎ分けて、冷やし固める。

おいしいみかんの見分け方！！



扁平である。
色が濃い。果皮がうすい。
袋の数が多い。

みかんの皮の活用法！！

入浴剤・・・みかんの皮をよく乾燥させガーゼにくるんでお風呂に。
ほのかなみかんの香りが疲労回復に。1回に3～4個分の皮を使用。
におい消し・・・手についた魚のにおいや灯油のにおいもみかんの皮で手をこするととれますよ。

