



みかんもち 井上 咲子



材料(25個分)

もち米 ……………500g
みかん(無農薬) ……………100g
あん ……500g(20g×25個)

作り方

- ①もち米は一晩水に浸けておく。
 - ②みかんは水洗いして熱湯をかけ、みかんの皮の油分・苦みを抜く。
 - ③みかんのへたを取り、みかんの皮ごと小さく割り、もち米の上のせて蒸す。
 - ④蒸し上がったたら、餅つき器で一緒につき混ぜる。
 - ⑤ ④を適量とり、丸めておいたあんを包み形を整える。
- ※黄色いみかん色が出て、みかんの香りがよい。硬くなったら焼いて食べると、一層香りがする。

料理に
まつわる話

みかんへの関心及び消費拡大につながるように、普及に努めています。地元では、みかんご飯やドレッシングなど、いろいろな料理に使っています。

まめ
知識

みかんの皮には、果実よりビタミンC、ビタミンP、食物繊維、カリウムなどが多く含まれます。特にポリフェノールの含有量が圧倒的に多い食品です。