



KUMAMOTO

天草

AMAKUSA

晩柑ピールの梅しそ巻き 野中 千恵子



材料

(できあがり400g程度)

晩柑し玉の皮 ……………2個分
晩柑果汁 ……………50cc
砂糖 ……………225g
グラニュー糖 ……………50g
梅漬けのしそ……………40枚

作り方

- ①晩柑の外皮をピーラーできれいにむいた後、4～6等分に切れ目を入れてむく。
 - ②鍋に皮を入れて、たっぷりの湯で15分茹でる。えぐ味を除くため2回繰り返す。
 - ③2～3度きれいに押し洗いし、水分を切った後、果汁と砂糖を加え、20分程度汁気がなくなるまで煮つめる。
 - ④トレイに広げ、グラニュー糖をまぶし、よく乾燥させる。
 - ⑤食べやすい大きさに切り、梅漬けのしそで巻く。
- ※梅漬けのしそが塩辛い場合は軽く塩抜きして用いる。

料理に
まつわる話

● 晩柑の有効活用のため作っているピールを梅漬けのしそを使い、幅広い年代に受け入れられるようなおやつにしました。

まめ
知識

赤しそには青しそにも含まれるポリフェノールの他、アントシアニンも多く含まれるため、より高い抗酸化作用が得られます。