



# 夏みかん ジュース

## 材料



- 夏みかん
- 砂糖 (夏みかんの0.05%)



## レシピ

- 夏みかんをひたすら絞る
- 絞った夏みかんを火にかけ煮立ってきたら砂糖を入れる
- コトコト煮て、夏みかんの量が1/2くらいになったら火を止め冷ます
- できたジュースをお好みで炭酸水で割って飲む



# 環境委員会通信



青陵中学校

1月号

皆さんが「取ったり、磨いたりした、夏みかんのレシピ」を系紹介します！

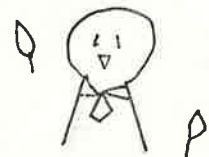
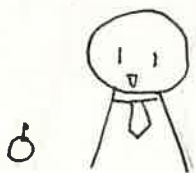
## ～まるごとみかんゼリ～

### 材料

- みかん 4個
- オレンジジュース 120ml
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ1
- さとう 大さじ2

- みかんの皮を切って、中身をスプーンで取ります。
- 取り出したみかみを、うろこしします。
- ゼラチン5gに大さじ1の水をくおえ、600wのレンジで15秒少あたためます。
- ジュース 120mlに、うろこしたみかんと、ゼラチンを入れて、混ぜます。
- はじめに切ったみかんの皮に、液を流して、冷蔵庫でひやします。
- お好みで、ホイップクリームや、ミントをのせて。

## ～完成～



ふっつうのみかんでも、作れるので、

ぜひ 作ってみてください!!



## 夏みかんマーメイド の作り方

材料(約200ccの并瓦2個分)

- 夏みかん(夏みかん) 4個
- 砂糖 400g
- 水 適量

- 1
- 夏みかんの皮に十字の切れ目を入れ皮をむく
  - 皮と実、種に分ける(種はガーゼに包んでおく)
  - 内側の白い部分を取る(2個)

- 2
- なべに湯をわかす
  - 内側の白い部分をそぎ取った夏みかんの皮を入れゆでこぼす。
  - 3回くり返す

- 3
- 「2」の皮を細切りにする

- 4
- 夏みかん4個分の果肉をなべに入れる
  - 砂糖を加えて全体を混ぜる
  - 30分おいておく

- 5
- 「4」(果肉)に夏みかんの皮と種を入れ中火で混ぜながら煮る
  - 柔らかくなり、煮詰まったら種を取り出す
  - 粗熱を取り、保存容器(并瓦)に入れる



ぜひ  
作ってみて  
ください

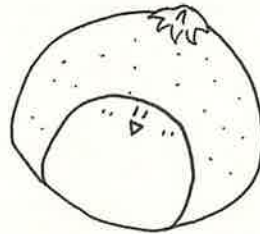


## 夏みかんどレッシング



### 〈材料〉

- ・夏みかん 1個
- ・塩 少々
- ・砂糖 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・こしょう 少々



### 〈作り方〉

- ① 夏みかんをしぼる。
- ② そこにオリーブオイル、塩、こしょう、砂糖を入れて混ぜる。



## 夏みかんオレンジ

### 材料

夏みかん…作りたい量による 砂糖…皮の半分の量  
 グラニュー糖…適量 チョコレート…適量

### 作り方

- ① 夏みかんの皮をピーラーで剥く
- ② 4等分にして皮を破かないように剥き、へたなどの汚いところは切り落とし、皮を縦に半分に切る
- ③ たっぷりの水で茹でる。ザルに上げてもう一度茹でる
- ④ 2回茹でたら、たっぷりの水に半日～1日つける
- ⑤ ザルに上げて水分を切る
- ⑥ 水分を切った後の皮の半分の量の砂糖を鍋でまぶす
- ⑦ 砂糖が黒く染んだら焦げ付かないように中火で汁がなくなるまで煮詰める
- ⑧ 煮詰まったら、クッキングシートに並べて乾燥させる
- ⑨ 汁がたれなみくらいになったら、網などで干す(外では半日くらい)
- ⑩ 手にベタつかないくらいになったら取り出して縦半分に切り、グラニュー糖をまぶす
- ⑪ チョコレートを湯煎で溶かし皮の半分くらいにつけてクッキングシートに並べて乾燥させる

**完成**

是非、作ってください!





## 夏みかん水まんじゅう

材料 (6個分)

葛粉 50g

水 250ml

上白糖 大さじ1

白あん 100g

夏みかん 6房

氷水 適量

作り方

1. 夏みかんは薄皮を剥き  
半分にセカリます。

2. 白あんは6等分にし、ラップは  
のせて薄くのはし、1を包み6個丸めます。

3. ボウルに葛粉水、上白糖を  
入れ混ぜ合わせ、ザルでこしながら  
鍋に入れます。

4. 耐熱性の器の入りで混ぜな  
がら中火にかけます。

5. 半透明になったら弱火にし、  
透明になったら2分程度よく  
練ります。

6. 6等分にしラップの上はスプーンで  
のせ、2をのせてラップをしほり、輪ゴム  
で閉じます。

7. 氷水に10分ほど浸けて粗熱  
をとったら皿に盛り付けてできあがりです。

料理のコツ・ポイント

出来上がった水まんじゅうは冷やしすぎ  
（また固くなりやすいので、冷蔵庫には  
入れず氷水で冷しなるとお早めにお召し  
上がりください。耐熱性の器を使用しています。

