

さわやか風味のミカンかりんとう



ミカンは、美肌に効果のあるビタミンCをはじめ、がんの抑制効果が期待されるβ(ベータ)-クリプトキサンチンを多く含んでいます。ほどよい甘さと酸味のバランスが絶妙なさわやかスイーツを、JA みっかびの皆さんに聞きました。

材料【4人分】

ミカン(Mサイズ) 3個、ミカンの皮 1個分、生うどん 150g、サラダ油 適量、砂糖 20g、グラニュー糖 少々

作り方 ■所要時間:約 20分

- (1) ミカンは皮をむいて、果汁を100cc搾る。
- (2) むいた1個分の皮をみじん切りにする。
- (3) 生うどんを6から8cmに切る。
- (4) 油を170度に熱し、(3)をきつね色になるくらいに揚げる。
- (5) 鍋に(1)と砂糖を入れ、わずかにとろみがつく程度まで3分間中火で熱した後、(2)を半分だけ入れソースを作る。
- (6) (5)に油を切った(4)を熱いうちに入れ、手早く混ぜたら器に移し、全体にグラニュー糖と残りの(2)をまぶす。

ポイント:(4)で揚げた生うどんは揚げたての熱いうちに⑤のミカンソースに混ぜると、ソースの味がなじみやすく、表面のつやも出て、おいしく仕上がります。

■1人分/エネルギー:190kcal タンパク質:2.8g 脂質:4.1g 塩分:1.0g

メモ/JA みっかびのミカン

奥浜名湖の豊富な日照と温暖な気候、水はけがよい土壌に恵まれ糖度が高い三ヶ日のミカン。JA みっかびでは、10年前から光センサー選果機を導入するなど安定した品質管理に取り組み、温州(うんしゅう)ミカン、かんきつ類6品が平成20年に農林水産物の安全な生産を保証する「しずおか農水産物認証」を受けています。ふじのくにが誇る農芸品・ミカンは、今が食べごろです。

