

大島甘夏 簡単レシピの紹介

甘夏のマーマレードレシピ

- 甘夏
砂糖(甘夏の6割~7割程度の量)
1. 甘夏の皮をむき、1~3cmほどの千切りにする。
 2. 鍋にひたひたに水を張り、柔らかくなるまでしっかりと煮込む。
 3. (皮を煮ている間に)実の薄皮をある程度むき、種を捨てる。
 4. 皮が煮詰まったらざるにうつし、30分ほど水にさらす。
 5. 鍋に皮と砂糖を入れて、つぶしながら混ぜる。
 6. 水気を取った皮を入れて、全体に馴染ませる。
 7. 中火で煮立ってくるまで放置しておき、灰汁が出始めたらきれいに取り、かき混ぜる。
 8. 約20分ほど煮込めば完成。



甘夏とアーモンドのサラダ(学校給食でも出て、子どもたちにも大人気!!)

- 甘夏 1/2個
キャベツ 2枚
キュウリ 1本
アーモンドスライス 20g
- ドレッシング
- 酢 小さじ2
 - オリーブ油 小さじ2
 - 醤油 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - 塩こしょう 少々
1. 甘夏は皮をむき、実をほぐしておく
 2. キャベツは1cm幅に切り、ゆでる。
きゅうりは2cmにスライスし、塩もみする
 3. 甘夏、キャベツ、キュウリとアーモンドを混ぜ、ドレッシングをかける



実際に給食に出た
ものです。

甘夏ゼリー

- 甘夏 2個
砂糖 100g
お湯 200~300cc
ゼラチン 10g
1. 皮をむき、中の薄皮をむきながら、3等分位にちぎり、搾ります。
もしくは、半分に切り、絞り器にかけ果汁を搾ります。
 2. 耐熱容器に入れて、砂糖を加えて軽く混ぜて、ラップなしレンジで600wで10分位チンする。
途中でかき混ぜる。
 3. チンしたものに湯・ゼラチンを加えて、よくかき混ぜる。(ここでレモン汁を入れます)
 4. あら熱を取り、容器に小分けする。
 5. さわって温かくなったら、冷蔵庫で冷やして完成。



※砂糖やお湯はお好みで調節してください。

※レモンを搾って入れるとさらにみかんの香りが増しますよ。

※甘夏を半分に切り中味をとって、それを容器に使うとさらに香りがいいですよ。

※余ったみかん(無農薬なので)の皮は、お風呂に入れるとさらに香りを楽しめますよ。