

ハウスミカンの皮ジュレ ミルクくず餅

ふじのくに
マエストロシェフ
猪爪 康文さん
考案レシピ



作り方

- ① Aの水に葛(または片栗粉)を溶かし、牛乳、生クリーム、グラニュー糖を入れて火にかけ、混ぜながら軽く沸騰させる。型に入れて粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしミルクくず餅を作る。
- ② ハウスミカンを実と皮に分ける。沸騰した水1ℓに重曹を入れ、実を丸ごと15~20秒浸け、取り出して氷水できれいに洗い、半分に切る。
- ③ ②のミカンを取り出したお湯に米の研ぎ汁とミカンの皮を入れて4~5分ゆでて火を止め、粗熱が取れたら皮に付いている白いワタを取り除き、しっかり水気を切る。
- ④ 鍋に③のミカンの皮と、皮が浸かる程度のBを入れ、5分煮る。冷めたらミキサーにかける。
- ⑤ ①のミルクくず餅を器にのせ、④のジュレをまわりにかける。②の半分に切ったミカンを添えミントをのせて完成。

材料 (7個分 直径5cm×高さ3cm)

- ◎ハウスミカン 3~4個
- ◎水 1ℓ
- ◎重曹 5g
- ◎米の研ぎ汁 適量
- ◎ミント(お好みで)
- くず
葛(片栗粉で代用可能) ... 40g
- 牛乳 300cc
- 生クリーム(無ければ牛乳) 50cc
- 水 100cc
- グラニュー糖 40g
- ジュレ用
水 250cc
- グラニュー糖 100g

POINT

今回は酪農支援に、ハウスミカンと牛乳のコラボレシピを猪爪さんに考案いただきました。



JA静岡厚生連 管理栄養士
野菜ソムリエ
やまぐち ゆり
山口 友里先生

教えて山口先生 // 旬直素材の栄養素

ミカンは日本で最もなじみ深い柑橘(かんきつ)類です。ビタミンCが多く、β-カロテンやビタミンB群、カリウム、疲労回復効果のあるクエン酸などが含まれています。注目成分β-クリプトキサンチンは骨粗しょう症予防や発がん抑制効果が期待されています。



しずおか
食セレクション
認定



今回の旬直素材は
伊豆太陽地区

伊豆太陽ハウスみかん

「伊豆太陽ハウスみかん」は、昭和40年代に東伊豆町で温泉熱利用温室の片隅に植えられていた温州ミカンが突然落葉し、その後結実した実を試食したところ、商品としても引けを取らない味だつたことを契機に栽培が始まったと伝わっています。

豊かな甘さと爽やかな酸味
多様な魅力のぜいたく果実

しずおか食セレクションにも認定され、鮮やかで美しいオレンジ色の果皮、艶のある表面は品質の高さを表しています。

果汁は豊かな甘さと爽やかな酸味が調和し、食べた瞬間から口いっぱい風味が広がり絶品です。年間の平均糖度12度以上と高品質なものを安定生産しています。

「伊豆太陽ハウスみかん」は8月下旬ごろまで「稲取漁港直売所 こらっしえ」で販売しています。ぜひ味わってみてください。

ココで
買えます

稲取漁港直売所 こらっしえ

所在地 / 東伊豆町稲取3352
電話 / 0557-95-2023
営業時間 / 8:30~16:00
(6月~9月は夏時間営業)
定休日 / 第2火曜日、12月31日

