

【捨てるなんてモッタイナイ!】 夏みかんの皮だけジャム



エコ・クッキング・ポイント

- 夏みかんの外皮はかさばる生ごみ…。
袋に入れて密封保存し、たまったらジャムを作って、ごみ削減に。
- 皮の内側の白い部分（わた）も使って、ゴミ削減に。
- 皮を煮るときは圧力鍋を使って、エネルギーを節約。

皮の農薬が気になる方は…

お湯で皮をよく洗ってから調理しましょう！

ごみ
減量

省
エネ

材料（夏みかん 2～3 個分の目安）

夏みかんの外皮・わた … 300g
砂糖 …………… 150～200g
＊お好みで。外皮の重さの半量～7 割くらい
レモンのしぼり汁 …… お好みで適宜

つくってみました！

千葉の親戚からどっさり届いた自家生産の夏みかん。皮から白いわたをそぎ取ってマーマレードにするのは手間なので、今回は白いわたごと煮てジャムにしてみました！みかん色がとてもきれいで、ちょっとほろ苦くて美味しい♪

作り方

- ① 夏みかんの外皮（わたも含む）は 3 cm 四方のざく切りにして、ボールなどに入れ、たっぷりの水を加える。
＊実を包んでいる袋（薄皮）は使いません。
＊時間がある方は外皮を薄めに細長く切ると、独特のほろ苦さが早く抜けます。
- ② ①の水を 1 日 4～5 回取り換える。
＊この作業を 1～2 日することで苦味が和らぎます。
- ③ 2～3 日目に、②の外皮（わたも含む）とたっぷりの水を鍋に入れて強火で加熱し、沸騰したら火を止めて、水に 1～2 時間さらした後、ザルにあげる。
- ④ ③を圧力鍋に入れ、砂糖をまぶして、皮がかぶるくらいの水を入れて、加熱する。
- ⑤ 圧力がかかったら火を中火にして 2～3 分加圧し、火を止め、自然放置する。
- ⑥ 冷めたら、レモンのしぼり汁を加え、ミキサーでジャム状になるよう攪拌する。水分が多いようであれば、鍋に入れて加熱して水分を飛ばしてできあがり。

＊ 同じ作り方で、**文旦**でもおいしい！
パンやヨーグルトと一緒に、文旦の香りを楽しんで。