

のくろく!
宮崎の
青果物
レシピ

簡単
つくりおき♪

宮崎きんかん コンポート



材料 *2人分

- ・きんかん ————— 1kg
- ・水 ————— 100cc
- ・ビートグラニュー糖 —350~400g
- ・レモン果汁 — 大さじ 1
- ・メープルシロップ — 50cc

— 作り方 —

- 1 きんかんは、洗って水気をきり、ヘタを取って縦4つ割りにする。
竹串などで種を除き、鍋に入れる。
- 2 水とビートグラニュー糖 200g を加えて中火にかけてふたをし、
ときどき混ぜながら5分ほど煮る。
- 3 きんかんがひたるぐらいに水を足し、
少し柔らかくなって全体にツヤが出てきたら、火を止める。
- 4 冷めたら、表面にラップをぴったり張り、冷蔵庫に一晩おく。
- 5 次の日、ビートグラニュー糖 100g、レモン果汁を加えて中火にかけ、沸騰してから3~5分煮る。
残りのグラニュー糖を加え、一煮立ちしたらメープルシロップを加えて火を止める。
- 6 煮沸消毒した瓶に入れて保存する。

Check!

きんかんに含まれている「クリプトキサンチン」は、骨粗しょう症予防や免疫力の向上、糖尿病の進行抑制、美肌効果などがあるといわれています。大きく、丸くて形が良くヘタの枯れていないものを選ぶとグッド!

料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子



8月

やさしい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日



つくろ！
宮崎の
青果物
レシピ

宮崎きんかんの 蒸しケーキ



材料 2人分

・米粉	100g	・豆乳	140cc
(A) ・アーモンドパウダー	35g	・菜種油	10cc
・ベーキングパウダー	小さじ1	(B) ・本みりん	10cc
・てんさい糖	40g	・塩	ひとつまみ
・きんかんコンポート (作り方は裏面)	80g		

— 作り方 —

- 1 Aの材料をふるいにかけて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 2 別のボウルにBの材料を合わせて泡立て器でよく混ぜる。
- 3 きんかんコンポートは、ざっくり刻んでおく。
- 4 BをAに加えて、泡立て器でさっと混ぜ、
ゴムベラに持ち変えて3を加えてさっくり混ぜる。
- 5 ベーキングカップに等分し、蒸し気の上があった蒸し器で15～20分ほど蒸す。

お子様のおやつに！
きんかんは風邪予防にも！

料理／磯貝 萌子 写真／酒生 明子



8日
EAT UP

やさしい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日

