

# 日向夏

味、香り、食べ方とすべてが独特で、一度食べたらその魅力にハマる不思議な果実。名前の通り宮崎県原産の柑橘で栽培面積、収穫量ともに宮崎県が日本一。酸味と甘味のバランスのとれた、さっぱりとした上品な味わいを楽しめます。



選び方のコツ！



表面にきれいな光沢とハリがあるものを選ぶこと！

手に持った時に、ずっしりと重みを感じられるものは果汁がしっかり詰まっている証拠。色合いは鮮やかで明るい黄色をしているものを選びましょう。

## 日向夏のタルトフィンヌ



材料・分量 (18cm)

パイシート…1枚、日向夏…2個

お料理の手順

1. 日向夏の皮を剥き、房ごとに分けて180℃のオーブンで30分焼く。
2. パイシートを伸ばし、油を塗ったパイ皿にかぶせ、フォークで穴を開けたら冷蔵庫で30分寝かす。
3. 日向夏は水気を拭き、サイドの皮をはさみで切り取る。
4. 日向夏をパイシートに並べ、180℃のオーブンで30分焼く。

パイシートと日向夏を一緒に焼くのではなく、一度日向夏だけ焼いてから、一緒に焼くと水気が飛んでさっくりとできます。



## チキンの日向夏キャロットソース煮込み

材料・分量

鶏もも肉…300g、日向夏…1個、人参…100g  
にんにく(みじん切り)…1片、薄口醤油…大さじ1  
白ワイン(料理酒)…大さじ1、はちみつ…小さじ1  
塩・胡椒…少々、オリーブオイル…適量、盛付用ハーブ…適宜

お料理の手順

1. 鶏もも肉は皮と脂肪を取り一口大に切り、塩・胡椒をします。日向夏は皮を剥いて粗みじん切り、人参はすりおろし、薄口醤油、白ワイン、はちみつを加え混ぜ合わせ、ソースを作ります。
2. 中火のフライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め香りが立ったら、鶏もも肉を入れ焼き色が付くまで炒めたあと、(1)のソースを加え、蓋をして蒸し煮します。
3. 鶏もも肉に火が通ったら、塩・胡椒で味を調え、器に盛り、ハーブを飾って完成です。