

きんかん

宮崎産の完熟きんかんは、加工用に比べ大きくて甘く、『生』のままおいしく食べられます。
健康にも美容にも良いと言われる完熟きんかん。
丸かじりで味わってください！



選び方のコツ



まずはヘタを チェックすること！

新鮮なきんかんはヘタの切り口まで瑞々しくなっています。
また香りや表面の色の濃さ、ツヤも大切なチェックポイント。



キャラメルきんかんのタルトタタン

材料・分量

きんかん … 大 10 粒、砂糖 … 50g、ホットケーキミックス … 150g
牛乳 … 100cc、卵 … 1 個、砂糖 … 30g、水 … 大匙 1

お料理の手順

1. きんかんに包丁で縦に数か所切込みを入れ、楊枝で種を取り除き、沸騰した湯で 3 分茹で、水に浸す。
2. 鍋に砂糖 50g、きんかんを入れ、水をひたひたに入れ加熱し、沸騰したら弱火で 30 分煮込み、甘露煮を作る。
3. 別のフライパンに砂糖 30g、水大匙 1 を入れ、飴色になるまで加熱する。
4. クッキングシートを敷いた型に (3) の飴を流しいれ、その上に甘露煮を敷き詰める。
5. ホットケーキミックス、牛乳、卵を混ぜ合わせたものを (4) の上に流し入れ、上から落とし、空気を抜く。
6. 170℃のオーブンで約 40 分焼く。

きんかん入りおからチーズパンケーキ



材料・分量

きんかん … 10 個、おからパウダー（微）… 50g、たまご … 2 個
粉チーズ … 大さじ 2、ベーキングパウダー … 小さじ 1
水 … 200ml、油 … 少々

お料理の手順

1. きんかんを半分に切り、種を取ったらスライス（輪切り）する。
2. フライパンに油をしき、きんかんをしきつめる。
3. おからパウダー、たまご、粉チーズ、ベーキングパウダー、水を入れて混ぜ、(2) の上に流しいれる。
4. 弱火で 5～6 分焼く。
5. ひっくり返して 5～6 分焼く。

生地がやわらかいので、
ひっくり返すときはゆっくり慎重に！

