

今日からはじめよう！

ごみのダイエツト通信 ⑥

今回のテーマは、「エコクツキング第2弾」です。今回は夏みかんの皮を使った「夏みかんピール」を紹介します。

☆材料

夏みかん（甘夏）の皮	3個分
砂糖	250〜300g程度
水	300cc
グラニュー糖	適量

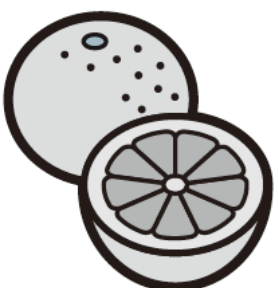
☆作り方
①夏みかんの皮をよく洗い、たっぷりの水の中に入れて茹

めます。この作業を2〜3回繰り返して水洗いして、あく抜きをします。

②①で茹であがった夏みかんの皮を1cm程度の幅に切り、水300ccと砂糖全量を鍋に入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮詰めます。

③火を止めて、20分程度ふたをして蒸らします。

④バット（大き目のお皿）に並べて冷まし、グラニュー糖をふりかければ完成です。



これから夏みかんがスーパーなどに並ぶ時期となりますので、お試しになってはいかがでしょうか？

夏みかんの皮は厚くて重いものです。このエコクツキングで、ごみを減らすこともできます。