



ミカンのマーマレードは、どうやって作るの

ミカンを使ったマーマレード

ミカンには、いろいろな種類がありますが、ナツミカンやユズを使ってマーマレードを作る方法を紹介します。

(1) ナツミカンのマーマレード まずナツミカンをきれいに洗ってから、皮をむきます。ミカンの皮の内側についている白い綿の部分をおきれいに取り除きます。きれいにした皮をうすく切り、水洗いし、そのまま水につけておきます。

皮をむいたナツミカンの果肉は、小さなふさに分けて実を取り出しておきます。

水気をしぼった皮と果肉をホーローなべに入れ、ミカン1個につき砂糖400グラムを加え、砂糖がよくとけるまでかき混ぜます。

砂糖がとけてきたころ、ホーローなべを火にかけます。なべがにたってきたら、弱火にし、20分ほどにつめると、でき上がりです。

(2) ユズのマーマレード まず、ユズを洗ってから4つに割り、中の果肉を取り出します。果肉は種を取り除いて、細かく刻みます。また、ユズの皮もうすく切り刻みます。

次に、ホーローなべに水と刻んだユズを入れて、よくにたてます。

なべがふっとうしたら、弱火にしてにつめ、ユズの皮がやわらかくすきとおるようになったら、砂糖を入れ、30分ぐらいにます。なべに水分がなくなったら、少しお湯をさします。全体がとろりとなるまでにつめたら、でき上がりです。熱湯消毒したびんを用意し、熱いうちにびんに移し、保存するといいでしょう。(監修・青木 国夫)

