

べにはるかのみかん果汁煮



【レシピ提供：堤 和美さん】



千葉県マスコットキャラクター「チーバくん」

材料 (4人分)

- さつまいも(べにはるか) 250g
(直径3~4cmくらいのもの約2本)
- みかん 大6個
(果汁250cc分と輪切り用)
- 砂糖 100g
- ミントの葉 少々
- コアントロー(大人用) 大さじ1
(オレンジ系リキュールでも可)

作り方

- ①べにはるかは皮つきのままよく洗い、7~8mmの厚さの輪切りにし、30分水にさらす。(太い場合は1/2~1/4に切る)
- ②みかんは飾り用に真ん中を2枚輪切りにし、残りは絞って果汁250ccとる。(足りない場合は100%オレンジジュースを足しても良い)
- ③べにはるかは柔らかくなるまで必ず下茹でする。やわらかくなったらザルに上げておく。
- ④鍋にみかん果汁、砂糖を入れ、一度下茹ですたべにはるかを入れ弱火でコトコト果汁が1/4位になるまで煮る。(20~30分)
- ⑤器に果汁ごと入れ、冷めたらみかんの輪切りとミントの葉を飾る。

千葉県農林水産部
「チーバくん」



一口×モ

大人用には、果汁が冷めてからコアントローを加えるとより一層美味しく頂けます。さつまいもの甘みとみかんの酸味がマッチしていくつでも食べてしまいます。冷蔵庫で冷やしても美味しく楽しめます。

ちばの食材のことなら
ココにアクセス!

教えてちばの恵み

検索

