



MIYA もったいないレシピノート



～捨ててしまうゆずの皮も使って～

ゆずのピューレ



材 料

- ・ゆず 3個
- ・グラニュー糖 500g程度



POINT

捨ててしまうゆずの皮を使い、ご馳走おやつに変えるレシピです。

作 り 方

- 1 ゆずを綺麗に洗います。果肉と皮を分け、皮をスライスする。
(細かいほうが食べやすいが、お好みで)
- 2 ゆずの皮と果肉を鍋に入れ、少量水(すべて浸るくらい)を入れて中火でじっくりと煮込む。
- 3 グラニュー糖を少し入れて、アクを取りながらしばらく煮込み、再びグラニュー糖を入れて煮詰める。何度か繰り返し、とろみが出るまで煮詰めていく。
- 4 ゆずの皮にグラニュー糖が纏わり付き、ある程度硬さが出ればOK。
- 5 鍋からゆずの皮を取り出し、アルミホイルやクッキングシートに置いてよく冷ます。

※完成! このまま食べてもOK!

お好みでさらにグラニュー糖をまぶしても美味しいです。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの(食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど)
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。