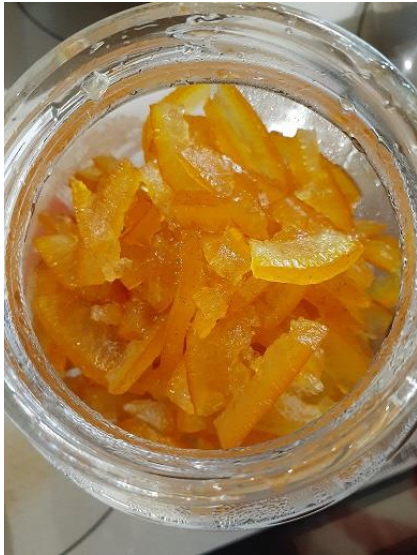




～無農薬の甘夏の皮を使って～

甘夏の皮のマーマレード



材 料

- ・ 無農薬甘夏の皮（好きなだけ）
- ・ 砂糖（甘夏の皮の重量の80～100%）



POINT

毎年無農薬の甘夏をお取り寄せしてピールやマーマレードを作るのですが、そのまま食べたときに最終的には皮は余ってしまうので、捨てずに全て食べきりたいなと思い付いたレシピです。

作 り 方

- 1 甘夏の皮を細切りにしボウルにいれて水を少し入れ、手でもみ洗いしざるにあげる。3～4回繰り返す、アクをとる（この時点で冷凍保存可能）。
- 2 水気を絞りお鍋に入れヒタヒタの水を入れて一晩おく。
- 3 翌朝お鍋に砂糖を入れて火にかけ、好みの固さより少し緩いくらいで火を止める。
- 4 清潔な瓶に入れて保存する。



「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。