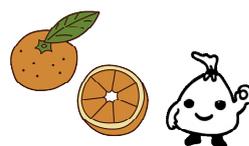


ごみのん通信第16号あまりものレシピ

「冬の果物の代表 腐らせずに食べきろうみかん編」



中野区ごみ減量キャラクター
ごみのん

区で発行している、ごみ減量・リサイクル情報誌「ごみのん通信」では、あまりがちな食材をおいしく食べきるためのレシピを毎号紹介しています。

第16号には、新渡戸（にとべ）文化短期大学の学生さん協力の「みかん」使いきりレシピを掲載。主な栄養成分のビタミンCは、肌荒れや風邪予防に、みかんの白い筋にはヘスペリジンが含まれ、高血圧や動脈硬化を予防すると言われています。日持ちは真冬で2週間くらいですが、気がつくと傷んでいることも多いですね。残って少ししなびたみかんを、おいしく消費できる簡単な調理法をご紹介します。

みかんの果汁を搾りたい時、絞り器がない方は、半分（もしくは1/4）に切って、手で絞ってください（果肉が入っても問題ないレシピです）。



今回のレシピ

1. みかんジャム
2. みかんのコンポート
3. みかんご飯
4. チキンソテーみかんソース
5. みかんのパウンドケーキ
6. みかんとにんじんのサラダ
7. みかンドレッシング（かぶにあわせて）
8. みかんの甘酢（大根とハムの甘酢あえ）

1. みかんジャム



材料（5個分目安）

- ・みかん 5個
- ・グラニュー糖 80グラム
- ・レモン汁 小さじ1

【ポイント】💡

少ない材料でおいしく大量消費できます。清潔な容器で日持ちは3週間くらいです。

作り方

- (1) 鍋に熱湯を沸かし、みかんを皮ごと入れて1分ゆで、冷水にとり皮をむく。
- (2) 鍋に半分に切ったみかん、グラニュー糖、レモン果汁を入れて混ぜる。
- (3) 沸騰したらアクを除いて、15～20分煮詰めて、完成。

2. みかんのコンポート



材料 (10～15 個分)

- ・みかん 10～15 個
(薄皮が柔らかい、小サイズがおすすめ)
- ・砂糖 大さじ 3
(好みで調整)
- ・洋酒 (あれば) 小さじ 1
(コアントロー、グランマニエ、ラム酒、ブランデーなど)

【ポイント】💡

白い繊維を取り除くのは少々時間がかかりますが、みかんの香りに包まれてのんびりと癒やしの時間に。優しい甘みのみかん缶のようで、食べやすいです。

作り方

- (1) みかんの皮をむき、鍋にかぶるくらいの水を加えて、沸騰後弱火で3分ほどゆでる。
- (2) 傷をつけないようにしながら、竹串などで白い繊維を取り除く。
- (3) 鍋に砂糖を入れて煮立てて、みかん、洋酒を加えて、10～20分煮る。
- (4) 粗熱が取れるまで放置し、その後冷やして、完成。

3. みかんご飯



材料 (2 合分)

- ・みかん 2 個
- ・米 2 合
- ・かつおだし 300ml
(かりゆう顆粒だしでも可)
- ・三つ葉 (刻む) 適量
- 【A】
 - ・薄口しょうゆ 大さじ 1
 - ・酒 大さじ 1
 - ・塩 小さじ 1/4
- 【B】
 - ・しょうが (千切り) 5 グラム
 - ・鶏肉 (1 センチ大) 15 グラム
 - ・しめじ 50 グラム
(小房に分ける)

【ポイント】💡

しなびたみかんを主食に利用します。炊き込む具材【B】は残り物を活用しましょう。

作り方

- (1) みかんは皮をむいて半分に切る。
- (2) 炊飯器に米、かつおだし、【A】、【B】を入れる。
- (3) みかんの切り口を下にして炊飯器に入れ、普通に炊く。
- (4) 茶わん等に炊けたご飯を盛りつけて、お好みで三つ葉をのせて、完成。

※愛媛県の給食メニューでも有名なみかんご飯。きれいなオレンジ色とさわやかな甘さが特徴です。

4. チキンソテーみかんソース



材料（2人分目安）

- ・鶏肉 1枚（300グラム）
- ・塩、こしょう 少々
- ・白ワイン 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1

<みかんソース>

- ・みかん 3個
 - ・レモン汁 1/4個分
 - ・マーマレード 大さじ1
 - ・チキンコンソメ（顆粒）^{かりゅう} 小さじ1
- 【A】
- ・片栗粉 小さじ1
 - ・水 大さじ1

【ポイント】💡

肉は鶏もも、むね肉、豚肉でも合います。しなびたみかんがごちそうソースに変身。

作り方

- (1) 鶏肉は1枚を半分に切り、厚い部分を開いて薄くし、塩、こしょうをして、白ワインを全体にふりかける。
- (2) みかん2個はしぼって果汁にし、残りの1個は小房に分ける。
- (3) なべに<みかんソース>の材料を入れて火にかけ、煮立ったら【A】の水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- (4) フライパンにオリーブオイルを入れて、中火にかけ、鶏の皮を下にしてこんがり焼き、同じように裏返して焼き、蓋をして完全に中心まで火を通す。
- (5) (4) を器に盛り、みかんソースをかけて、完成。

※付け合わせは、彩りのいい野菜がおすすめです。生野菜でも温野菜でもOK

5. みかんのパウンドケーキ



材料

(14.5×5.5×4.5のパウンドケーキ型1個分)

- ・みかん 1個
- ・みかんの果汁 60ml
- ・オリーブオイル 大さじ1と1/2
- ・グラニュー糖 適量

【A】

- ・ホットケーキミックス 150グラム
- ・砂糖 大さじ2
- ・卵 1個

作り方

- (1) パウンド型にクッキングシートを敷き、オーブンは180度で予熱する。
- (2) みかんの皮に塩をつけてきれいに洗い、トッピング用に、皮ごと薄くカットする。
- (3) 【A】の材料をボールに入れて混ぜ、みかんの果汁、オリーブオイルの順にゆっくりと分離しないよう加え、なめらかになるまで、混ぜ合わせる。
- (4) (3)を型に入れ、トッピング用のみかんを乗せ、上からグラニュー糖をふる。
- (5) 180度のオーブンで30分ほど焼いて、完成。

【ポイント】💡

焼き時間はご家庭のオーブンに合わせて調整してください。

6. みかんとにんじんのサラダ



材料 (4~5人分目安)

- ・みかん 2~3個
- ・にんじん 大1本

【A】

- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2

【ポイント】💡

おしゃれなデリのようなサラダです。マリネ液に漬けたにんじんは、3日くらい持つので、たくさん作り置きできます。食べる前にみかんを加えて盛りつけてください。

作り方

- (1) にんじんは細い千切りにする(スライサー等使用してもOK)。
- (2) みかんの皮をむき、小房に分ける。
- (3) 【A】を混ぜ合わせる。
- (4) (1)をボウルに入れ、(3)を加えて冷蔵庫でなじませる。
- (5) 盛りつけ前にみかんも混ぜて、完成。

7. みかんの甘酢（大根とハムのみかん甘酢あえ）



材料（3～4人分目安） 【A】

- | | |
|------------|------------------|
| ・大根 250グラム | ・みかんの果汁 大さじ1と1/2 |
| ・塩 小さじ1/2 | ・酢 大さじ1と1/2 |
| ・きざみ昆布 適量 | ・塩 小さじ1/6 |
| ・みかんの皮 適量 | ・はちみつ 小さじ2と1/2 |
| ・ハム 2枚 | |

作り方

- (1) 大根は千切りにして、塩を振り、全体になじませておく。
- (2) ハムとみかんの皮を千切りにする。
- (3) ボウルに【A】入れて混ぜる。
- (4) (3) に水気をきった大根を入れ、(2) ときざみ昆布を一緒にあえて、完成。

8. みかンドレッシング（かぶにあわせて）



材料（4～5人分目安）

- | | | |
|-----------------|------------|-------------------|
| ・オリーブオイル 大さじ2 | 【A】 | ・みかん果汁 1個分(約50cc) |
| ・かぶ 中1個(100グラム) | ・塩 小さじ1/4 | |
| ・かぶの葉 少々 | ・酢 小さじ1 | |
| ・塩 小さじ1/4 | ・砂糖 小さじ1/2 | |

【ポイント】💡

ドレッシングの材料は、家にある調味料を使って、好みに調整してください。

作り方

- (1) ボウルに【A】の材料をすべて入れて混ぜる。
- (2) (1) にオリーブオイルを分離しないように少しずつ注ぎながら、しっかり混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- (3) かぶは薄い輪切りにし、葉の柔らかい部分と一緒に塩でもんでしんなりとさせる。
- (4) (3) に(2) をまわしかけて、完成。