

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第143回 2016年2月9日(火)

生産者の「果物」を クッキング!

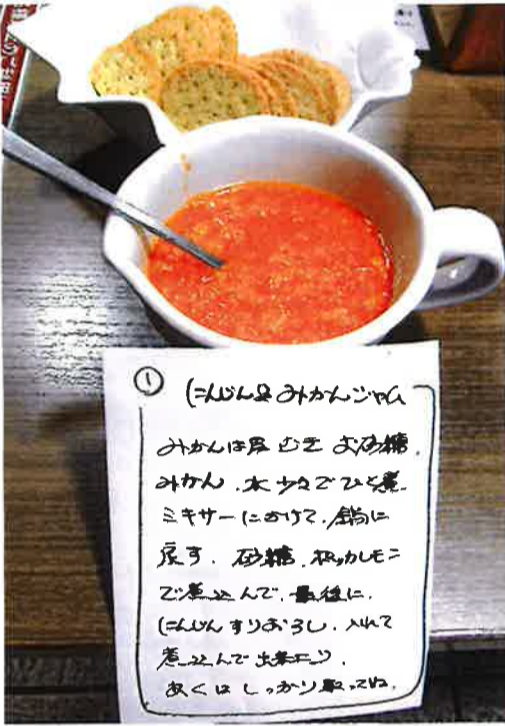


こんにちは、  
今日は「果物」です。

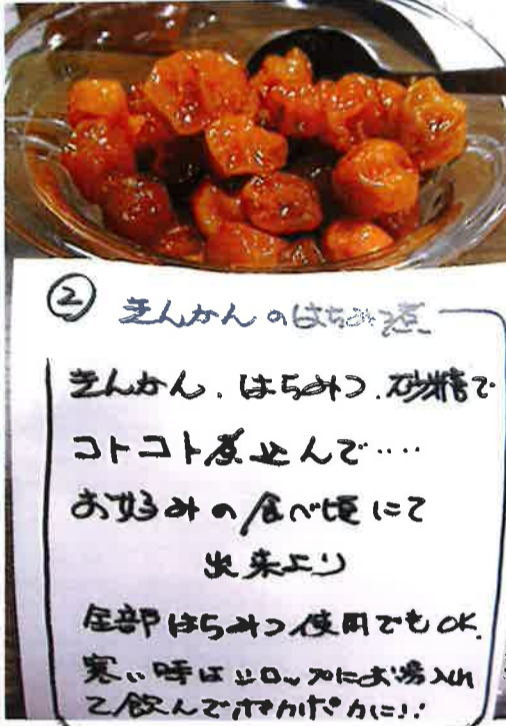
講師は、  
市村さます。

2016/02/09

① ② ③



① (ミカンのみかんシヤム)  
みかんは皮をむき、砂糖、  
みかん、水少々をミキサー  
ミキサーにかけて、鍋に  
戻す。砂糖、お好みで  
煮込んで、最後に、  
(お好みでみかん、お好みで  
煮込んで出来上がり)、  
お好みで仕上げ。



② ぜんかんのはちみつ煮  
ぜんかん、はちみつ、砂糖で  
コトコト煮込んで……  
お好みの大きさにして  
出来上がり  
全部はちみつ使用でもOK。  
寒い時はお湯に入れて  
食べてお楽しみ！

ぜんかんは……  
民間薬として、咳、のどの  
痛みに効果があり、  
金桶(ぜんまっ)という生薬  
名でいうこともあります。  
果産にはヘスペリジン  
ビタミンEが多く含まれて  
甘く煮てから砂糖は薄く  
ドライフルーツにしてもおい  
いぞうヨ!!



③ 大根、ぜんかん、  
大根を油で炒め付け、  
こけし付けて水、お好みで  
ひと煮、  
ぜんかんはゆきじんわり、  
味噌、お好みで  
お好みで仕上げ、  
大根にのせてお楽しみ



藤澤農園  
サニふじ



藤澤農園  
シナゴールド



「イチゴ」の  
試食です。



藤保さん  
ポンカン



日比野さん  
はっさく



加藤さん  
きよみオレンジ



岡田さん  
清見