

# やさい王国の

## とれたてたより

第38回

甘い香りが魅力的な果物！  
そのまま食べられそう...  
に見えて渋くて生食は×  
でも砂糖で煮るとりんご風に！  
渋抜きするとそのままおやつや  
お菓子の生地にも使えます！

# かりん



### 失敗しない！渋抜き

牛乳は  
小さな粒に！

何時間も塩水に漬ける方法もありますが、加減が難しいです。  
簡単なのは、種と皮を取り除いた実を薄くカットして数分塩水に漬け、  
「約20分間 中～強火で牛乳&砂糖と一緒に煮る」という方法です！  
牛乳はひたひた、砂糖はかりんと同じ重さでOK！水分が飛んだら完成！

＼かりん風味のヘルシーおやつ／

### 渋抜き応用編

#### かりん生地のゆずクッキー



材料：かりんパウダー 50g  
小麦粉 30g  
砂糖 20g  
無塩バター 30g  
ゆずの皮 少々

ゆずの皮は小さく刻む。  
かりんパウダー・小麦粉・砂糖をよく混ぜる。  
バターは電子レンジで10秒ずつチンで溶かして  
加え、全体に馴染むように混ぜてまとめる。  
クッキングシートの上で薄く延ばして型を抜き、  
ゆずも散らし、オーブントースターで約9分！

上の材料に卵・ベーキングパウダー・牛乳  
を加えて揚げるとドーナツにも！

#### 生地用かりんパウダー



材料：  
かりん  
牛乳

皮と種を取ったかりんを乱切りにして  
少なめの牛乳と一緒にミキサーに投入。  
(おろし器でおろして牛乳に入れてもOK)  
鍋で10～15分中火で煮る。  
冷まして濾し布で水分を絞ったら完成！



日本野菜ソムリエ協会認定  
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

