

## きんかん

皮ごと食べられる柑橘「きんかん」。さわやかな酸味とほのかな苦みが特徴です。ビタミンCが豊富で、風邪予防にも効果が期待できるため、この時期の体調管理にぴったりのフルーツです。



「油胞」とよばれるツブツブがあり、これが苦みのもと。最近では油胞のない品種も出回っています。苦味が気になる人は、油胞のないものを選ぶと良いでしょう。

冷やしすぎると低温障害を起こしやすいので、保存の際はポリ袋に入れて冷暗所か野菜室へ。長期保存したい場合は、洗って水気をふき、保存袋に入れて冷凍しても良いでしょう。

## 厚揚げときんかんの照り煮



## 【材料】(2人分)

・ 厚揚げ	2枚	・ 砂糖	小さじ2
・ 長ネギ	1本	・ 醤油	大さじ2
・ きんかん	8個	・ 片栗粉	適量
・ 酒	大さじ3	・ サラダ油	大さじ1

## 【作り方】

1. きんかんは十字に切れ目を入れ、長ネギは斜め薄切りにする。
  2. 厚揚げはザルに乗せて熱湯を回しかけ、水気をとって食べやすい大きさに切り、全体に片栗粉をまぶす。
  3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、厚揚げを並べて軽く焼き色がつくまで焼く。
  4. 裏返して長ネギときんかん、酒、砂糖を加えてフタをし、火を弱める。
  5. 時々フライパンをゆすりながら煮て、長ネギに火が通ってきんかんがやわらかくなったら醤油を加える。
  6. タレをからめながら煮詰め、器に盛る。
- ・ きんかんは切れ目を入れると、火が通りやすくなり、風味もよく出ます。
  - ・ 種が気になる場合は、切れ目に竹串を刺し込んで、種を除きましょう。
  - ・ 厚揚げが崩れないよう、なるべく触らずに仕上げましょう。

## 長芋

「長芋」は「ヤマノイモ」の一種。

山で自生していたことからこの名がついたといわれています。

生のままでも食べられるのが特徴で、刻むとサクサク、すりおろすとトロトロ、加熱するとホクホク、さまざまな食感を楽しむことができます。

保存する際は、新聞紙で包み冷暗所へ。カットされているものは切り口をラップでしっかりと包み、冷蔵庫に入れましょう。



## フライド長芋 のり塩味

## 【材料】(2人分)

・ 長芋	10センチ	・ 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
・ 片栗粉	大さじ2	・ サラダ油	適量
・ 青のり	小さじ1		

## 【作り方】

1. 長芋を皮付きのままよく洗い、長さ5センチ、幅1センチの長さに切る。
2. 1の水気をとってポリ袋に入れ、片栗粉、青のり、鶏がらスープの素を加えてよくまぶす。
3. フライパンにサラダ油を1センチの深さに入れて火を付け、2をきつね色になるまでカリッと揚げる。
- ・ ビールやワインのおつまみやお子様のおやつにピッタリ。ホクホクの食感をお楽しみください。

●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふあーむ」

「こうふるふあーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行なっている野菜ソムリエのグループです。