

## 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てきたら醤油を加える。
  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「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」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、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。