

ちん び 陳皮を使ったレシピ 2

陳皮味噌

味噌	500g	
砂糖(三温糖)	400g	
温州みかんの搾り汁	200cc	
水飴	140g	
陳皮	陳皮顆粒20-40M	40g
	陳皮パウダー	15g

- ① 三温糖とみかんの搾り汁を鍋に入れ火にかける
- ② ①に味噌を加え、味噌がなじむまで良くかくはんし、陳皮を加え水飴も一緒に入れて弱火で仕上げる

※ 豆腐、こんにゃく等の田楽に最高です。

提供 みかんパートナークラブ 興津京子様

みかんの香りごはん

米	2合
陳皮顆粒16-40	大さじ1
みかんジュース	

普通はみかん果汁で炊きますが、果汁を陳皮に変えてみました。今回は水のかわりにみかんジュースも入れました。

提供 みかんパートナークラブ 興津京子様

酢めし

米	2合
陳皮顆粒16-40	大さじ1
だし昆布	7cm
延命酢・米酢	適宜

「みかんの香りごはん」と同じ分量で、だし昆布を入れて炊き、延命酢2:米酢1の割合で酢めしを作る
サーモン、しいたけ(含め煮したもの)、玉子焼、いなりずし(いりごまを混ぜるとよい)に合う

ドレッシング

オイル	大さじ2
酢	大さじ1
陳皮粉末60Me	小さじ1

材料をよく振り混ぜる
オイルはオリーブオイル(香りが負ける)、サラダオイルどちらでも可
色がきれいで生野菜に合う。しかし量により苦味を感じる。

みかんパン

パン生地に入れるには、陳皮顆粒16-40、陳皮粉末60Meどちらでも可

まんじゅう

皮に入れる場合、あんに入れる場合、陳皮顆粒16-40、陳皮粉末60Meどちらでも可