

令和5年度 金町保健センターを拠点に活動する フリー活動栄養士会の様子をお伝えします



2月の定例会

～勉強会「夏みかんのマーマレードづくり」～



マーマレードと
オレンジピールを学ぶ

2月21日（水）に金町保健センター栄養室を会場に定例会を開催しました。
会員が自宅で栽培した夏みかんで、ジャムとオレンジピールづくりを体験しました。

材料

マーマレードとオレンジピール
夏みかん : 70個
グラニュー糖 : 4kg (マーマレード分のみ)

マーマレードの作り方

- ① たわしなどを使用し、夏みかんを洗う。
- ② 外皮を剥き、鍋に水（強アルカリ水）と皮を入れ20分程度加熱後流水にさらす。
- ③ 剥いた果実のうす皮を除く。
- ④ ②の皮を千切りにする。（長い場合は短く切る。）
- ⑤ ③の果実2kg、④の皮500g、グラニュー糖750gを鍋に入れ加熱する。（計5回）
- ⑥ 琥珀色になり粘度がつくまで煮る。
- ⑦ 瓶に詰めて出来上がり。



④で残った皮は自宅に持ち帰り、
会員各自オレンジピールを試作した。

オレンジピールの作り方

鍋に、千切りにした皮、水、グラニュー糖を入れ水分がなくなるまで煮る。
オーブンシートの上に並べて、1日天日干しにする。仕上げにグラニュー糖を全体にまぶす。
（皮は苦いため、使用するグラニュー糖の量はお好みで調整するとよい。）

瓶に詰めて
出来上がり

参加者の声

- 夏みかんの数量が多かったので、多くの時間を要した。
- 今回は種なしで加熱したため、ペクチンの作用不足により粘度がつきにくかった。
- オレンジピールは、グラニュー糖を加え電子レンジで数回加熱を繰り返しても作ることができます。