

健腸レシピ『金柑のお寿司2種』

2021年2月17日

みなさん こんにちは ✨

本日の健腸レシピは第9弾！！

そして、注目食材は。。。(^_^)『金柑（きんかん）』

今でも家の庭先などでよく見かける小さい可愛い金柑。私の住んでいた田舎でも沢山見かけましたが、意外とそのまま放置していたり、風邪の時に食べるだけの方が多かったり、シロップ漬けにしたものをお湯で割って飲んだりするのが一般的だと思います。のど飴になっているので聞いたことはあると思いますが、みかんほど目立たないのが残念(>_<)

しか～し、この小さな金柑は栄養の宝庫なんですよ！(^_-)☆

昔から生薬としても使用され、風邪の予防や喉の痛みなどに利用されてきました。何ととっても金柑は皮ごと食べられるのが特徴！その皮にはビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高めたり血管や粘膜を強化し血流を改善する働きが期待できます。

また皮には ヘスペリジン という成分が含まれています。皮のちょっとほろ苦い成分です。このヘスペリジン、ビタミンCの吸収を高める効果もあるうえ、毛細血管の強化や発がん抑制作用、コレステロール値を下げる働きがあるとされています。金柑は皮ごと生で食べられるので効率よく摂取できると思います！

そして、その皮やスジの部分には食物繊維が豊富☆ 腸内環境を整えるのにも役立ち、お通じの改善にはとても効果的です（体験済(^_^)）

こんな素晴らしい金柑 ♡今回はプロモーションスタッフのお家のお庭にお邪魔して収穫もさせてもらってきました！もちろんコロナの感染対策をしっかりとって伺いました(^_^)



1枚目の写真、自転車と比べてすごく大きい木だということがわかりますか？こんな大きな金柑の木を見たのは初めてです。太陽をあびて甘い素晴らしい実がたくさんついていましたよ！ 木には小さなトゲがあるのも初めて知り、お父様に収穫をお手伝いしていただきました。無農薬なので、そのままガブリ ♡あま～い！

今回はこの金柑をつかったレシピをシリーズでお届けしていきたいと思っています。1回目は3月桃の節句に合わせてお寿司を2種ご紹介します。



《材料》3～4人分

お米 2合

金柑 50g（8粒）

菜花 80g（5本）

油揚げ 8枚

卵 2個

絹さや 20g（10枚）

むきえび 100g

人参 30g

蓮根の水煮 1袋

高野豆腐 2個

乾燥椎茸 4枚

かんぴょう 20g

ゆかり 少々

《調味料》

すし酢 1/2カップ

【A】

水 2カップ

つゆの素 大さじ2

白だし 大さじ1

砂糖 大さじ1

《作り方》

①金柑6個は細かく刻み種は取り除く。残りの2個は飾り用に大きめに切っておく。

②すし酢に蓮根を1晩つけておき、取り出した蓮根は花のように丸くふちを切り飾り用に、切った部分は細かく刻んですし酢に戻す。そこに刻んだ金柑もつけておく。

③高野豆腐、乾燥椎茸、かんぴょうはそれぞれの戻し方で戻し、調味料Aで煮詰める。

④油揚げは油抜きをしたあと調味料Aで煮詰め、半分に切る。

⑤菜花、絹さや、人参、むきえびは茹でておく。菜花の茎の部分は細かく刻み、葉の部分は2センチ程度に切っておく。絹さやはななめ切り、人参は花形に抜く。

⑥卵は少し厚めに焼いた金糸卵に（これは昔の母の感じをだしたくて。薄焼でももちろんOK）

⑦炊きあがったご飯に②のすし酢をご飯を切るように混ぜる。※風をあてて冷ましながらのほうが良い

⑧そこに③も混ぜ合わせていく。全体に混ぜてご飯の熱がとれたら半分は器に盛り付け。半分は別の容器にとりそれをまた半分にし片方にゆかりを適量まぜ、もう片方には細かく刻んだ菜花の茎を混ぜる。

⑨ゆかりと菜花を混ぜたご飯はそれぞれ煮詰めた油揚げに詰める。

⑩それぞれのお寿司に蓮根や⑤⑥を盛り付け、最後に大きめに切っておいた金柑をおいたら出来上がり！

★さわやかな金柑の香りが最高ですよ。そして、ゆかりとすし飯の相性は抜群なので試してみてくださいね。金柑は冷凍保存も可能ですよ！

