

きんかんの甘煮

材料

きんかん	500g
砂糖	250g
レモン	1/2 個
米とぎ汁	

栄養

ビタミンCやカルシウムが多い
調理 皮ごと生食できる。
砂糖漬、シロップ煮、マーマレード、
ゼリーとして用いる

作り方

- ① きんかんを洗って、かくし包丁を入れ、とぎ汁を煮たてきんかんを入れる。
- ② 再び煮立ってきたら火をよわめ、2・3分ゆで水にとる
水をかえ乍ら30分さらす。
- ③ ホーローのなべに水気を切ったきんかんを入れ、ひたひたの水を入れ煮たて
砂糖を加える。
煮立ったらとろ火にしてあくをすくい乍ら20~30分煮含める。
- ④ 仕上げにレモンのしぼり汁を入れ一煮する。煮汁につけたままさまし、密封
容器に入れ、冷蔵庫で保存する。
1ヶ月に1度煮ると長持ちする。

