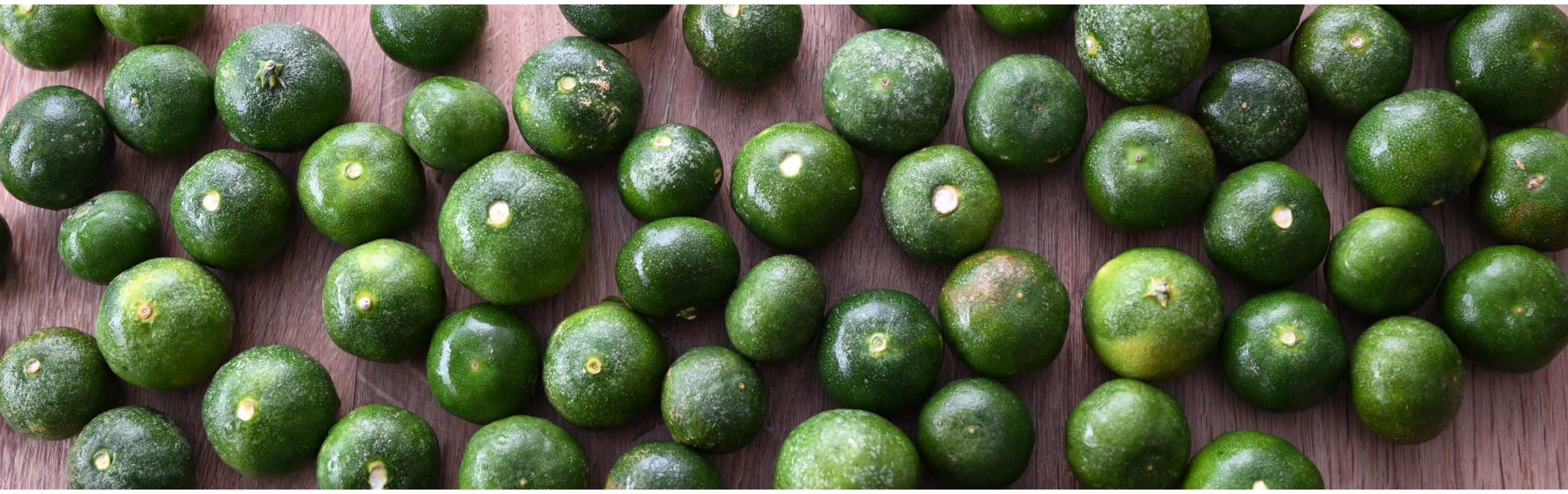
摘果みかん活用レシピ集

中村学園大学栄養科学部栄養科学科木村ゼミ



①ちょっとほろ苦大人のパウンドケーキ

【材料】

○摘果みかんコンポート輪切り	少々
○薄力粉	120g
○ベーキングパウダー	小さじ2/3
○無塩バター	120g
○砂糖	110g
○卵	2個
○摘果みかんコンポート液	10ml

【調理器具】

○ボール
○ふるい
○バターナイフ
○泡だて器
○ゴムベラ
○ケーキの型

【作り方】

①小麦粉とベーキングパウダーをふるっておきます。
②無塩バターをバターナイフで適当な大きさに切り、泡だて器で混ぜます。
③柔らかくなったら砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜます。
④といた卵を3回程度に分け、バターに入れ、分離しないように混ぜます。
⑤コンポート液を入れ混ぜ、小麦粉を入れたらゴムベラでさっくりと混ぜます。
（練らないこと。）
⑥型に入れてならします。ならしたら、軽く持ち上げ数回落とします。最後に真ん中、長手方向に筋を入れ、コンポート輪切りをのせます。
⑦180度に予熱したオーブンに入れ、170度40分程度焼きます。焼き具合は竹串を刺して確かめます。
⑧焼き上がりにみかん汁（材料外）を絞りかけると香りが良くなります。

【ポイント】
レシピはパウンドケーキのみ。
写真のようにお好みでクリーム等を添えても美味しい

②摘果みかんジャム

180mL

【材料】

〇摘果みかん	300g
〇グラニュー糖	150g

【調理器具】

〇フードプロセッサー
〇耐熱ヘラ
〇鍋
〇ジャムを保管する容器

【作り方】

①みかんの皮をむきます。

②フードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで撹拌します。

③鍋に②とグラニュー糖を入れて、耐熱ヘラで混ぜながら弱火で30分ほど煮詰めます。

④とろみがついたら火からおろして、完成。

保管する場合は容器に入れます。

【ポイント】
・冷蔵庫で冷やし寝かせることで、酸味が和らぎます。
・皮をむいてからジャムにした方が苦味が抑えられ、食べやすい。
・ソフトクリームに混ぜても、美味しい。

③摘果みかんコンポート

【材料】

〇摘果みかん	300g
〇砂糖	100g
〇水	200ml
〇白ワイン	100ml

【調理器具】

〇鍋
〇包丁
〇まな板
〇密閉できる清潔な保存容器

【作り方】

①鍋に水と白ワイン、砂糖を入れ火にかけ、沸騰したらスライスした摘果みかんを加えて5分煮ます。
②そのまま鍋で30分ほどおいて粗熱をとり、密閉できる清潔な保存容器にうつして冷蔵庫で1時間ほど冷やします。
※保存する際は、シロップでみかんが浸るように入れます。

④摘果みかんのキャベツとベーコンの彩りパスタ

（1人前）

【材料】

○パスタ	80g
○茹で塩	5g
○無塩バター	10g
○ベーコン	20g
○キャベツ	80g
○玉ねぎ	50g
○クレイジーソルト	2.5g
○カッテージチーズ	10g
○摘果みかん	30g

【調理器具】

○包丁
○まな板
○鍋
○ざる
○フライパン
○トング

【作り方】

①鍋に水を入れて湯をわかし、塩を入れて、パスタをゆでます。
②ベーコンは短冊切り、玉ねぎはくし切り、キャベツは一口大にします。
③フライパンにバターを加えて、ベーコン、玉ねぎ、キャベツを炒めます。
③全体がしんなりしたら、ゆでたパスタを加え、クレイジーソルトで調味します。
④カッテージチーズ、輪切りにした摘果みかんを盛りつけます。

【ポイント】
・きのこ類を入れてみるのも良い。
・みかんの皮がついていると口の中に残ってしまうため、皮は剥いた方が良い。

⑤摘果みかんの変わり唐揚げ

（唐揚げ6個程度）（2人前）

【材料】

○鶏もも肉	250g
○摘果みかん	2個
（下味：1個、衣：3/4個、飾り：1/4個）	
○料理酒	大さじ1/2
○醤油	大さじ1/2
○すりおろし生姜	小さじ1/2
○片栗粉	大さじ3
○揚げ油	適量
○大葉	1枚

【調理器具】

○包丁
○まな板
○すりおろし器
○ジッパー付き保存袋
○揚げバッド
○フライパン

【ポイント】
風味を増やす場合は、
下味のみかんの量を増やしても良い

【作り方】

①大葉は軸を取り除いておきます。
②鶏むね肉は一口大に切ります。
③摘果みかんの皮はすりおろし、半分に切ります。
④ジッパー付き保存袋に②、③、残りの下味の材料を入れてよく揉みこみ、冷蔵庫で30分ほど漬け込みます。
⑤バットに片栗粉を入れて、キッチンペーパーで余分な汁気を拭き取った④を入れて、全体に片栗粉をまぶします。
⑥輪切りのみかん（皮あり）を6等分にして、衣に和えます。
⑦フライパンの底から3㎝程の揚げ油を入れ、170℃（菜箸を入れて、やや大きめの泡が上がってくる状態）に熱し、⑥を入れます。中に火が通るまで7分程揚げて取り出し、油を切ります。
⑦大葉を敷いた器に盛りつけ、くし切りに切ったみかんを添えて完成です

⑥摘果みかんのかほるドレッシング

【材料】

〇摘果みかん果肉	15g
〇摘果みかん果汁	20g
〇皮すりおろし	少々
〇サラダ油	10g
〇塩	0.9g
〇胡椒	少々
〇砂糖	2g
〇蜂蜜	2g

【調理器具】

〇包丁
〇まな板
〇絞り器
〇ボウル
〇箸

【作り方】

①みかんを横半分に切り、絞り器で果汁を絞ります。
②絞ったみかんの皮をすりおろします。
③別のみかんの皮をむき、果肉を適当な大きさにほぐします。
④材料すべてをボウルに入れ、よく混ぜ合わせて完成です。

【ポイント】
・特徴として甘さは控えめで、酸味と香りが強い。
・すりおろした皮を入れることで、爽やかな香りを出しています。
・砂糖と蜂蜜は酸味を強く感じた際に入れると良い。

⑦摘果みかんのチーズディップ

【材料】（作りやすい分量）

〇摘果みかん	皮50g･実70g
〇クリームチーズ	80g
〇塩	1.5g
〇クラッカー	適量

【調理器具】

〇おろし金（包丁）
〇スプーン
〇ボウル

【作り方】

①みかんはきれいに洗い、おろし金で皮をすりおろします。実を取り出して、粗くほぐします。
②ボウルにクリームチーズを入れ、やわらかくなるまで練ります。
（かたいときは電子レンジに30秒ほどかけます）
③②に①の皮と実、塩を加え、よく混ぜ合わせて器に盛り、クラッカー等を添えます。

【ポイント】
・実（果汁）を入れると苦味が増すため、好みに合わせて量を調整すると良いです。
・皮が柔らかくおろしにくいため、みじん切りで対応することも可能です。

⑧摘果みかんde柚子胡椒風

【材料】

○摘果みかんの皮	50g
○摘果みかんの実	50g
○青唐辛子	50g
○塩	30g

【調理器具】

○包丁
○まな板
○おろし器
○すり鉢、すりこぎ棒
○保存容器

【作り方】

①摘果みかん、青唐辛子を良く洗い、キッチンペーパーで水分を取ります。
②摘果みかんの実を取り除き、皮はおろし器ですりおろします。
　または、包丁でみじん切りにします。
③青唐辛子は、縦半分に切って、ヘタと種を綺麗に取り除き、みじん切りにします。
④すり鉢に、みかんの実、すりおろした皮、青唐辛子、塩を入れて、よくすり混ぜます。
⑤全体がなじんだら、保存容器に入れて完成です。

【ポイント】
・塩の分量を全体量の20%にすれば、みかんと青唐辛子の割合はアレンジできます。
・青唐辛子は刺激が強いため、手袋を着用し、風通しの良い環境で調理を行ってください。
・完成後、すぐに食べられますが、冷蔵庫で1週間寝かせるとベストです。
・写真は、チキンのグリルに添えていますが、白身魚や湯豆腐、お鍋、味噌汁等に添えても美味しく食べられると思います。から揚げともよく合いました。

⑨摘果みかん入り紅白なます

【材料】

○大根	50g
○人参	20g
○振り塩	0.7g
○摘果みかん	30g
○酢	15ml
○砂糖	3.5g
○塩	1.5g

【調理器具】

○おろし金（包丁）
○スプーン
○ボウル

【作り方】

①大根と人参は千切りにして、1%の振り塩をします。
②みかんは皮をむき、薄皮を取り除きます。
③ボウルに、酢、砂糖、塩を入れて混ぜます。
※溶けない場合は鍋に移し、中火で混ぜながら溶かします。
④③に①(水気を絞ったもの)と②を入れ、味をなじませます。
⑤余分な水分を取り除き、盛りつけます。

【ポイント】
・みかんの白い綿の部分が入らないように気を付けます。

⑩摘果みかんシャーベット

（5人分）

【材料】

○水	80ml
○摘果みかんのしぼり汁	300ml
○グラニュー糖	80g

【調理器具】

○片手鍋
○木べら
○果汁しぼり器
○バット
○フォーク

【作り方】

①まず、シロップを作ります。鍋に水とグラニュー糖を入れてひと煮立ちさせ、グラニュー糖を溶かし、冷ましておきます。
② ①にみかんのしぼり汁を加えてよく混ぜ、バットなどに流し入れます。冷蔵庫で一晩冷やし、固めます。
③ ②をフォークでほぐすようにして崩し、もう一度冷蔵庫に1時間ほど入れてから器に盛りつけます。

【ポイント】
・苦味を少し感じるため、みかんのコンポートを添えると、甘味が足されて食べやすくなります。

⑪摘果みかん牛乳寒天アイス

【材料】

○摘果みかん(実)	100g
○粉寒天	2g
○水	50ml
○牛乳	200ml
○練乳	大さじ1.5
○砂糖	大さじ1.5

【調理器具】

○片手鍋
○バット

【作り方】

①鍋に粉寒天と水を入れて、中火で沸騰させ2分程度、煮詰めます。
②牛乳・練乳・砂糖を加えてしっかりと混ぜます。
③火からおろし、粗熱を取ります。
④バットにラップを敷いてみかんを並べ、③を流し入れます。
⑤冷凍庫で30分以上冷やします。
⑥8等分に切り、スティック棒を刺します。
⑦冷凍庫で3時間冷やします。

【ポイント】
・牛乳の甘味とみかんの酸味がちょうどよく合います。

⑫白玉摘果みかん寒天

1人前

【材料】

［摘果みかん寒天］

〇摘果みかん果汁	60g
〇水	20ml
〇粉寒天	1g
〇砂糖	2g

［白玉］

〇白玉粉	30g
〇水	30ml

［シロップ］

〇水	100ml
〇グラニュー糖	50g

［トッピング］

〇コンポートみかん	30g(2房)
〇ミント	適量

【調理器具】

〇鍋
〇ボウル
〇レモン絞り器
〇(ザル)
〇バット
〇包丁(ナイフ)

【ポイント】
寒天は酸味が効いていますが、シロップに付けたり、コンポートと一緒に食べたりすることで、おいしく食べることができます。

【作り方】

①鍋にシロップの材料を入れて、中火にかけて沸騰させ、グラニュー糖が溶けたら火から下ろします。ボウルに移して粗熱を取り、冷蔵庫で30分ほど冷やします。
②レモン搾り器で、みかん果汁をしぼります。(ザルで漉します。)
③鍋に、水、粉寒天を入れて、混ぜながら沸騰させて、しっかりと溶かします。
④ ③に砂糖と②レモン汁を入れ、中火で再び沸騰させて、1分ほど加熱して火から下ろします。
⑤粗熱が取れたら、バットに入れ、冷蔵庫で40分程度冷やし固めます。固まったら、2㎝角に切ります。
⑥ボウルに白玉粉、水を少しずつ加えながら耳たぶ程度のやわらかさになるまでよくこねます。丸く成形します。
⑦沸騰させたお湯の中に、⑥を入れ、浮かび上がったら火が通るまで1分程度ゆで、水冷します。
⑧盛りつけます。

⑬ミルクゼリーin 摘果みかんソース

4人前

【材料】

〇牛乳	300ml
〇グラニュー糖	大さじ1
〇ゼラチン	9ｇ
〇水(ゼラチンふやかす用)	45ml

〈ソース〉

〇摘果みかん(果肉)	150ｇ
〇(A)シロップ	水：100ml、砂糖：50ｇ
〇(A)レモン汁	大さじ1
〇(A)ドライフルーツ	大さじ2

〈トッピング〉

〇ミント	適量

【調理器具】

〇ボウル
〇鍋
〇ゴムベラ
〇バット(型)
〇フォーク

【ポイント】
ミルクゼリーの甘さが足りない場合、砂糖を追加すると良い。

【作り方】

①ボウルに水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかしておきます。
②鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ中火で沸騰直前まで加熱します。
③火から下ろしたら①を加えゼラチンをよく溶かします。
④バットに③を流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で2～3時間ほど冷やし固めます。
⑤鍋に水と砂糖を入れ、砂糖が溶けるまで火にかけシロップを作ります。
⑥ボウルに薄皮をむいたみかんの果肉を入れ、フォークでつぶしたら(A)を加えて冷蔵庫で冷やします。
⑦ ④をバットから取り出したら、1.5cm角に切ります。
⑧器に5、6を盛り付けたら、トッピングを添えて出来上がりです。

⑭摘果みかんの爽やかノンアルコールカクテル

【材料】

○摘果みかん	100g
○粉寒天	2g
○砂糖	25g
○オロナミンC	100g
○ポカリスエット	500g
○摘果みかんジャム	20～40g
○ナタデココ	200g

【調理器具】

○鍋
○バット

【作り方】

①分量の摘果みかんを絞り、濾します。
②果汁と同量の水と粉寒天を鍋に入れ、粉寒天を溶かします。
③砂糖を加えます。
④火からおろし、果汁を加えます。
⑤型に注ぎ、冷蔵庫で1時間ほど冷やします。（固まったらさいの目に切る）
⑥ポカリスエットに摘果みかんジャムを溶かします。
⑦グラスに氷を入れ、ナタデココ、⑤、⑥、オロナミンCを注ぎます。

⑮摘果みかんスカッシュ

【材料】

○摘果みかん	800ml
○炭酸	600ml
○ガムシロップ	10個
○摘果みかんコンポート	

【調理器具】

○搾り器

【作り方】

①みかんを絞ります。
②絞ったみかん果汁にガムシロップを加えます。
③グラスに氷と②のみかんジュースを注ぎ、炭酸を加えます。
④軽く混ぜます。
⑤お好みで摘果みかんのコンポートを加えます。

⑯さわやか摘果みかんティー

5人前

【材料】

○摘果みかん	200g
○マンゴー缶	150g
○アイスティー	200ml
○氷	
○ミント	2枚

【調理器具】

○ミキサー

【作り方】

①みかんは皮をむき、薄皮を取り除きます。ミキサーに入れ、マンゴー缶を加えて
なめらかになるまで撹拌します(マンゴーみかんジュース)。
②コップにマンゴーみかんジュースを等分に注ぎ、氷を入れ、紅茶を等分に注ぎます。
ミントを飾ります。

【ポイント】
・甘さが少ないのでガムシロップをお好みで入れるとおいしいです。
・マンゴーミカンジュースはミキサーで撹拌した後、漉すとよりおいしく飲めます。

⑰摘果みかん入りホットワイン

2人前

【材料】

○摘果みかん	1000g
○シナモンスティック	1本
○赤ワイン	720ml
○オレンジリキュール	25g
○グラニュー糖	90g

【調理器具】

○包丁
○まな板
○小鍋
○木べら

【作り方】

①みかんの皮はむいて、横半分に切ります。
②カップに①とシナモンスティックを入れておきます。
③小鍋に赤ワイン、オレンジリキュール、グラニュー糖を入れて火にかけ温めます。
④ ②に③を注ぎ入れ、シナモンスティックで撹拌しながら飲みます。

【ポイント】
・摘果みかんはあらかじめワインに漬け込んでおき、飲む前に取り除くと良いです。