

# お茶レシピ うけ オレンジピール

今回は、お茶うけレシピです♪  
3時のおやつにお好みのお茶と  
いっしょにお楽しみ下さい♪

材料 (200g見当参考量)

- ・ 夏みかん・オレンジ・はっさく  
などの柑橘類の皮 200g
- ・ グラニュー糖 80g

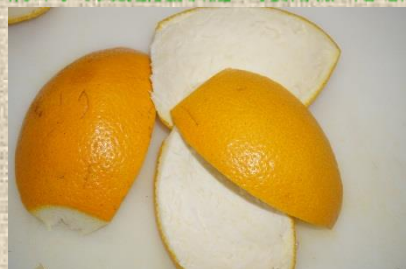


今回はシンプルに！

普段捨ててしまう柑橘類の「皮」をお茶請けにしてみました。  
身近な柑橘系フルーツの皮が、甘さ控えめで、緑茶にも紅茶にも  
合うお茶請けに大変身！ ぜひお試し下さい！

## 作り方1 下準備

1. このレシピは、準備が大事！  
この工程を丁寧にする事で、苦みの少ない美味しいピール  
になります。
2. 材料は、なるべく皮の厚い柑橘類がオススメ！  
説明は「オレンジ」としますが、今回の材料は「はっさく」です。
3. まずは、内側の白い繊維(アルベド:内果皮といいます)をできる  
だけ削ぎます。ここが、ポリフェノールを含み、苦みの元です。
4. それを細く刻み、グラニュー糖の半分(40g)をまぶしてから、  
重しをして一晩寝かせます。ZZzzz . . .



## 【ワンポイント】

重しは、上からお皿を挟んで、ペットボトルを載せておくとか、100均  
の「漬け物器」とかも便利です。  
一晩置くと、水分が出てきますが、「苦み」が強いので、もったいない  
けど、捨てちゃいます。  
これだけで、水分が減り日持ちしやすいのと、苦みが減って仕上がりに  
違いが出てきます。



# お茶レシピ オレンジピール

## 作り方2 調理

### 1. 加熱

鍋に残りのグラニュー糖(40g)と、水を大さじ1杯程度入れて弱火にかけます。

#### 【ポイント】

水は焦げつかないためのもので、わずかでも溶け始めれば全体に液状になってきます。最後には水分を飛ばしますから、水分は多すぎないことがポイント。水分が多いと仕上がりがベタつきます。

### 2. グラニュー糖が溶けたら、オレンジの皮を入れます。

溶けずに残っている、漬込み用のグラニュー糖も一緒に入れてしまってください。

弱火で、水分を飛ばす感じで、かき混ぜながら加熱します。時間にして約5分！

### 3. 最初はベタベタくっつく感じが、鍋肌に白い砂糖の結晶が出て来るころにはサラサラになってきます。

時々、火からはずして、温度を下げながらもう少し水分を飛ばします。

### 4. 皮同士が、バラバラにほぐれる感じになったら、アミやまきす(巻き簾:まきすだれ)などを引いた、パットや皿にあげて、冷まします。

### 5. 完全に冷えたら、密閉パックなどに入れて保存します。保存料などは使っていないくても、常温で1~2ヶ月、冷蔵庫なら2~3ヶ月以上保存できるそうです。



#### 【ワンポイント】

苦みの加減は、下準備で決まります。なので、できるだけ厚い皮の柑橘類の方が作りやすいと思いますよ♪

4.の冷ます直前で、「粉末緑茶を振りかけてまぶす」なんて応用編もアリです。

個人の好みですが、一番よく合うお茶は紅茶かもと思ってましたが温かい緑茶でもとてもよく合います。紅茶の場合は、砂糖を入れずストレートでお試し下さい♪