

オレンジを使って

マーマレード 作りに挑戦

いつものオレンジを一工夫して、皮まで使い切り、ゴミを減らして環境保護のお手伝いをしませんか？

オレンジなんて、皮をむいて食べるのが面倒なので、ついジュース用のオレンジを購入し、果汁を絞って飲んでビタミンCを補給していました。そして、朝食用にはマーマレードを用意し、いつもたっぷりパンに塗って、濃いめのコーヒーとともに。こんな毎日を過ごしていた時にふと思ったのですが、オレンジを買うと、ゴミの量が増えるんですよね。ブリュッセルでは生ゴミも堆肥用にオレンジ色の袋に入れて処分してもらうので、無駄にはなっていないのですが、週に1度しか収集してもらえないので、やはりゴミが増えるんです。



そこで、マーマレード作りに挑戦してみました。日本に比べれば手頃な値段で手に入るオレンジを使って、あなたも簡単な方法で作ってみませんか？オレンジは、無農薬のものをお勧めしますが、一般のオレンジでも大丈夫です。

この季節は、バレンシアオレンジが出回っていますね。早速買いに行きましょう。皮に張りがあって、表面が滑らかで油胞が小さい物を選びましょう。手に取ってずっしり重たいもので、押さえた時に皮が薄そうな物は、果汁がたっぷりです。皮が厚いと果肉や果汁が少ないので、気をつけましょう。たまに回青現象を起こして皮の色が緑色になっていることがありますが、味に変化はありません。これは、一度黄色く色づいた実が再び緑色を帯びる自然現象です。この現象を防ぐためには、葉緑素を再び取り入れさせないように、一つ一つの果物に袋掛けをするしかありません。できるだけ、オレンジ色のきれいな果実を探しましょう。

では、マーマレード作りに挑戦しましょう。とても美味しいマーマレードができて、あっという間になくなりますよ。



オレンジ・マーマレード

【材料】(ジャム瓶1個分)

オレンジ 5~6個

砂糖 適量(皮の半量~同量)

【作り方】

- 1) 丁寧に洗ったオレンジの皮をむき、内側の白い部分を取り除きます(この部分を残すと苦くなります)。
- 2) 次に、皮をできるだけ薄く切ります。好みですが、薄い方が美味しく仕上がります。
- 3) 鍋に湯を沸かし、皮を10分ほどゆでて、ゆで汁を捨てます。この作業を3~4回繰り返すと、苦味が少なくなります。ゆでることで、農薬を除去できるので、一般のオレンジでも大丈夫です。
- 4) オレンジの果実部分も薄皮を取り、適当な大きさに切ります。
- 5) オレンジの皮と果実、砂糖(好みの量)を鍋に入れ、半分くらいの量になるまで、焦がさないように煮詰めます。

※オレンジの果実部分の薄皮を取り除くのが面倒な場合、オレンジを半分に切って、果汁を取り出してから、皮部分を切ります。



オレンジピール / オランジェット

【材料】

オレンジ 1個(約25~30本分)

砂糖 適量

ブラックチョコレート 適量(約50g)

【作り方】

- 1) 上記と同じように処理し、皮を切る時に、少し太め(オレンジ1個に対し約25~30本)に切って、数回ゆでこぼします。
- 2) 柔らかくなったオレンジを乾かします。
- 3) 鍋にオレンジと砂糖を入れ、とろ火で砂糖がなくなるまで煮ます。
- 4) 出来上がりを乾かしたら、オレンジピールの完成です。
- 5) ブラックチョコレートを細かく砕いて、電子レンジで約1分温めて溶かします。
- 6) チョコレートが熱いうちにオレンジにからめて、オランジェットの完成です。冷ましてから、いただきます。



★使用する砂糖は、キメが細かい砂糖(写真下左)を使うと速く綺麗にできます。オレンジには、凝固作用のあるペクチンが多く含まれているので、ジャム用の砂糖(写真下右)を使わなくても大丈夫です。その他の果物でもジャムを作ってみて

くださいね。果物と砂糖の比率は、同量から果物100gに対して砂糖60gが一般的な割合です。味をみて加減してください。★マーマレードとは、柑橘系の皮の入ったジャムのこと。

