

佐渡みかんの杏仁豆腐

◆材料（4人分） 106 kcal ※一人分あたり

佐渡みかん	2個
水（お湯）	500cc
重曹	小さじ1
粉寒天	2g
水	100cc
牛乳	150cc
（※杏仁霜 大さじ1）	
コンデンスミルク	30g

【シロップ】

搾った佐渡産みかんの果汁	100cc
水	100cc
砂糖	大さじ2
アーモンドエッセンス	少々

※杏仁霜（きょうにんそう）がなければ
アーモンドエッセンス少々で代用可。



◆作り方

- ①. みかんは外皮をむき、白い筋を取って小房に分ける。鍋にお湯500ccを沸かして重曹を加え、みかんを入れて弱火で3分ほど茹でる。
- ②. ①のお湯を切って水に落とす。みかんを指でなでるようにして薄皮を取り、容器に並べる。
- ③. 鍋に水（100cc）と粉寒天を入れて混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火で1分煮立てる。
- ④. 鍋に牛乳、杏仁霜、コンデンスミルクを入れて火にかける。沸いたら③の鍋と合わせて②の容器に流す。冷蔵庫で冷やし固めたら食べやすい大きさに切る。
- ⑤. 鍋にシロップの材料を入れて火にかけ、沸騰手前で火を止める。しっかりと冷ましたら④と合わせて器に盛る。

佐渡みかん 購入場所

・佐渡島内のAコープなど

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>