

## 桐原醸造新聞

2017年1月号

明けましておめでとうございます。

昨年は格別のご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。

桐原醸造では、早速仕込みの準備が始まり、身の引き締まる思いで毎日を過ごしております。今後とも、より一層のご支援を賜りますよう、一生懸命「とり」組んで行きたいと思っておりますので、今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

比較的過ごしやすい日の多い今年の冬ですが、どんなお天気でも、冬といったらこたつ、こたつといえばみかんです。みかんだけではなく、伊予柑やポンカン、デコポンやマンダリンなど、様々な種類の柑橘類が店頭並んでいるのを見ると、どれを買おうかワクワクしてしまいますよね。

今回は、いつも食べているみかんの実ではなく、皮についてのお話です。

みかんの皮には、ポリフェノール（ビタミンPのヘスペリジン）がたっぷり含まれており、毛細血管を丈夫にし、血圧上昇の抑制や、中性脂肪の分解に役立ちます。また、実の3倍も含まれているビタミンCは、免疫力をアップし、風邪などを予防してくれるほか、美肌効果も期待できます。リモネンやテルピネンなどの精油は、血行改善に役立つので、冬には進んで食べたい果物ですね。

ふろふき大根やこんにゃく、お豆腐などに柚子味噌を添えて食べたことのある方は多いと思いますが、いつも食べている柑橘類の皮を使って、もっと気軽にできるみかん味噌はいかがでしょうか？作り方もとても簡単で、長期保存が可能です。柚子味噌の代わりに使うほか、ご飯のお供やサラダのドレッシング、和え物などにもしても美味しいので、ぜひ作ってみてください。

### みかん味噌 約200g



材料・みかん（お好きな柑橘類）の皮一つ分・砂糖100g・味噌100g・みりん小さじ2

作り方・みかんの皮を薄く切りとり、細切りにする。（白い部分は苦いので、オレンジの部分だけ使う。）皮が柔らかくなるまで茹でたら、ザルにあげ水気を切っておく。（苦味が強い場合は、お湯を変えて二回茹でる）鍋に味噌と砂糖を混ぜ、弱火で焦げないようによく混ぜ、とろみがついたらみりんを加え、さらに少し煮詰めて火を止める。みかんの皮を加え、よく混ぜたら出来上がり。

\*甘さはお好みで調節してください。みかん果汁を絞っても美味しいですよ。

\*冷蔵で約1ヶ月、冷凍で約3ヶ月保存可能です。

皆様、正月ぶ「とり」には気をつけて、健やかな一年をお過ごしください。