



美味しい時期

12~2月

産地

近江八幡地域

分類

ミカン科ミカン属

今月の食材 ポンカン

特徴

インドが原産で、甘みがとても強く独特な香りを持っています。皮は硬そうな見た目をしていますが意外と柔らかく、果実を包む内皮も柔らかいのでそのまま食べることができます。

栄養成分

ビタミンCが豊富で、柑橘類に含まれる「シネフィリン」と呼ばれる成分には風邪予防に効果があると言われています。また、クエン酸とビタミンAも多く含み、疲労回復や、抵抗力を高める働きが期待できます。

食べ方

生食はもちろんのこと、むいた後の皮を使ってポンカンピールやマーマレードに加工することができます。



きてか〜ななどで買えます!



良いもの見分け方

皮に張りがありずっしりと重たいものを選びましょう。全体の色が濃く、そしてヘタが小さい方がおいしい傾向にあります。触れてみて皮と実の間がフカフカしているものは避けましょう。

長持ちさせるには

ポンカンは皮が薄めなのであまり日持ちしません。涼しい場所に1週間を目安に食べきりましょう。冷蔵保存する場合は乾燥しないようにポリ袋に入れて野菜室に入れてください。

Recipe 1

柑橘香る 豚バラ煮込み

【材料(4人分)】

豚バラブロック…500g、ポンカン…1個、
しょうが…ひとかけ、☆酒…100cc、
☆醤油…75cc、☆砂糖…大さじ3

つくりかた

1. 豚バラブロックをお好みのサイズに切り、全面に軽く焼き目がつくまで焼きます。
2. 鍋に1を入れ、ひたひたになるくらいの水を入れて灰汁を取りながらひと煮立ちさせます。
3. 煮ている間にポンカンをしっかり洗い、皮つきのままざく切りにします。しょうがも薄切りにします。
4. 煮立ったら3を加え、☆を入れた後落とし蓋をして50分程煮込みます。
5. 50分程経ったら落とし蓋を外して10分程煮汁を回しかけながら煮込んで完成!
※出来てすぐに食べてもおいしいですが、翌日まで置くと味がしみ込んでさらにおいしくなります。
※水あめがある場合は、砂糖を大さじ2に減らし、水あめを大さじ1加えるとコクが増します。



Recipe 2

ポンカン風味の 丸パン

【材料(2人分)】

強力粉…150g、ポンカン…1~2個(果汁100cc分)、
ドライイースト…1.5g、オリーブオイル…8g、
砂糖…大さじ2

つくりかた

1. ポンカンを横半分になり、果汁をしぼって100cc用意します。しぼった後の果肉もスプーン等でこそぎ取ります。
2. ボウルに強力粉とドライイーストをふるった後、砂糖を加えます。1を少しずつ入れながらよくかき混ぜ、ひとまとまりになったらオリーブオイルを加えます。
3. 打ち粉をした台に生地を叩きつけ、伸びた生地を2つに折ってまた叩きつける作業と、台にこすりつけるように生地をこねる作業を30回繰り返してください。
4. 表面がなめらかになったら1つに丸めてボウルにラップをして温かいところで50分ほど発酵させてください。
5. 生地が2倍近くふくらんだら、叩いてガスを抜き、6~7等分します。形を整えてラップをして15分ほど置いて休ませます。
6. 1度手のひらで平らにつぶし、周りの生地を中心に向かって巻き込むように形を整えます。オーブンの天板に並べ、濡れ布巾をかけて20分ほど2次発酵させます。
7. 膨らんだ生地の真ん中に切れ込みを入れた後、180度に熱したオーブンで15分程焼いて完成!

