

ふるさと産品通信

今月の食材

アンコール



今月のレシピ

アンコールのレアチーズ

材料 (4個分)

アンコール	2個	レモン汁	5ml
クリームチーズ	200g	クラッカー	12枚
グラニュー糖	40g	【シロップ】	
ヨーグルト	100g	水	150ml
牛乳	50ml	グラニュー糖	70g

栄養価 (1個当たり)

エネルギー	376kcal	タンパク質	6.9g
脂肪	18.6g		

作り方

- ① 水、グラニュー糖を鍋に入れ、火にかけて沸騰したら火を止め冷まし、シロップを作る。
- ② 皮をむいたアンコールの実を、①のシロップに一晩漬ける。
- ③ 常温において柔らかくなったクリームチーズをボウルに入れ、泡だて器でほぐしながらクリーム状にし、グラニュー糖を加えよく混ぜる。
- ④ ヨーグルト、牛乳の順に加え、その都度よく混ぜる。
- ⑤ 水気を取った②の実の半分を手でほぐして④に入れる。
- ⑥ レモン汁を加えて混ぜ合わせ、器に流し入れ冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑦ 残りのアンコールを飾り付けて完成。クラッカーなどにつけて食べるのがおすすめ。

栄養士チェック

アンコールに豊富に含まれるビタミンCは、老化や病気の原因になる活性酸素の除去に有効です。それとともに免疫力を強化し、感染症や風邪を防ぐ効果があります。またメラニン色素の増殖を抑えてシミ・そばかすを出来にくくし、コラーゲンの生成を促して肌の調子を整える作用があります。

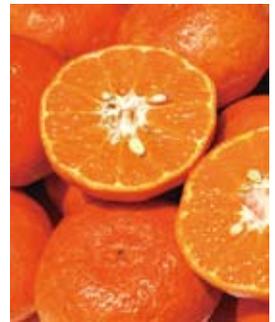


菓子工房 オオハラ 大原 太さん

レシピ紹介者

素材の味を活かすため余分なものを加えず、1個食べ終わったときにちょうどいいおいしさを感じられるシンプルなケーキを作っています。レアチーズケーキは砕いたクラッカーを敷いてタルトタイプにしてもいいですが、今回のようなディップ状にしてトッピングを楽しみ、女子会などのメニューにいかがですか。

「アンコール」の名前の由来は「一度食べると何度でも食べたくなる味」からきているといわれています。米国生まれの「キングダ」と中国南部生まれの「地中海マンダリン」の交雑品種でカリフォルニアで誕生しました。酸味が少なく、コクのある甘さは柑橘一ともいわれ、個性的な香りと味わいは根強いファンがいるそうです。種が多いのですが、皮は手でむくことができ袋(じょうのう)ごと食べられます。みかんというよりオレンジに近い味わいです。生産量の統計でみると、愛媛県



作付面積：1.5ha
出荷量：33.9t
平成21年度愛媛県果樹統計資料

は温州みかんでは和歌山県に次ぐ第2位ですがアンコールやいよかん、はるみ、せとかなどの中晩柑類では和歌山県を大きく引き離して第1位となっています。また、収穫品目の多さも第1位。愛媛県は、やっぱり日本一の「かんきつ王国」なのです。

野菜ソムリエのひとこと



ジュニア野菜ソムリエ 福崎千恵子さん

柑橘類は、風通しの良い冷暗所で保管します。皮が押された部分は腐りやすくなるので時々チェックして、取り除きましょう。アンコールは、コハンのいい皮の一部に5mmくらいの緑や茶色の斑点ができますが果実には関係なくおいしく食べられます。

食育ワンポイントチェック

おやつにするなら果物がおすすめ

果物は1日200gを目安にとるのが良いとされています。(みかん小：約2個、りんご：1個程度)

果物は菓子類と比べるとカロリーが低く、ビタミンや食物繊維も豊富です。おやつを食べるなら果物の方が良いでしょう。アンコールは美味ですが、糖度が高いので、食べ過ぎには気を付けましょう。

次回の食材は **キャベツ** です。 問合せ：市庁舎本館ブランド戦略課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380