

柑橘ピューレの作り方

～「低温スチーマー」または「炊飯器」を使用して～

【材料】

- ① 柑橘類・・・ミカンなど多くの品種を適量に
皮ごと使うので、無農薬または低農薬がおすすめ。
- ② お好みの糖分・・・柑橘類の重量に対し5～20%程度
の砂糖等を加える。砂糖は苦味を溶かす働きもある。



【作り方】

① 柑橘を 50℃のお湯で洗う

50℃のお湯をいれたボウルに柑橘類を入れ、ブラシで軽く洗う。へたをここで取っておく。

② 柑橘を 50℃のお湯に 10～20 分つける（熟成）

ボウルの湯を変え、50℃のお湯に①の柑橘を10～20分つける。

③ 柑橘を 70℃で蒸す

低温スチーマーの場合

蒸し温度 70度 蒸し時間 6時間



炊飯器の場合

保温モード 6～8時間

おちょこ1杯分の水を炊飯器にいれ、蒸しプレートをして柑橘をのせる。蓋をして保温モードで6～8時間蒸す。



④ 蒸した柑橘をピューレ状にする

柑橘を横半分に切り、種を取る。ヘタをのぞき、乱切りにする。



フードプロセッサー/ミキサー等に入れ、なめらかなピューレ状にする。



⑤ ピューレにした柑橘に砂糖又はシロップを入れる

⑥ ④の柑橘とその重量の5~2

0%の砂糖またはシロップ（砂糖と水を1：1の割合で煮溶かした物）を鍋にいれ、火にかける。たえず混ぜながら、全体の温度が85度になったら火からおろす。保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

⑦ 瓶詰めの際の殺菌は低温スチーム又は湯で85℃30~40分加熱する。



スチームing調理技術研究会