



KUMAMOTO

八代

YATSUSHIRO

晩白柚のぼんたん漬け 河野 京子



材料(晩白柚1個分)

晩白柚 ……………1個
砂糖 …下準備した皮の1.5倍量
水……………1カップ程度
仕上げ用グラニュー糖 ……適宜

作り方

- ①晩白柚は、上下の端の部分を切り落とす。上から下に切れ目を入れて12分割して、皮をむく。黄色表皮をむいて中ワタの部分だけにする。中わただけの状態で重量を測り、1.5倍の砂糖を準備しておく。
- ②鍋にお湯を沸かす。別鍋に①の処理した晩白柚を入れて熱湯をかける。次のお湯が沸くまでお湯の中に浸けておき、押し洗いをして軽く絞る。この作業を3回繰り返す。
- ③砂糖に水を加えて煮立ててシロップを作る。シロップに②の苦味抜きの処理をした晩白柚を入れて、中火で汁がなくなるまで煮る。
- ④ ③が人肌に冷めてから、最後にグラニュー糖をまぶす。
※晩白柚は苦味があるのでしっかり苦味抜きの作業を行う。

料理に まつわる話

晩白柚は、八代の特産農産物で中の果肉が白いのが特徴です。ピンク色のザボン漬けと組み合わせると配色がきれいです。八代ザボンで作るとピンク色に仕上がります。

まめ 知識

白いワタの部分にはビタミンPの一種であるナリンギンが含まれ、高脂血症や糖尿病の予防効果が期待されています。