

# 吉田町特産柑橘を使ったレシピ集





## menu

- 1 吉高マーマレード
- 2 トロっとオレンジソース
- 3 混ぜるだけ！オレンジドレッシング
- 4 鶏むね肉のオレンジマーマレード焼
- 5 魚介のカルパッチョ オレンジマスタードソース
- 6 白身魚のムニエル 和風オレンジソース
- 7 夏野菜の煮びたし マーマレード風味
- 8 柑橘のみぞれ和え
- 9 超簡単！炊飯器 de オレンジケーキ
- 10 オレンジグラッセのパンケーキ
- 11 オレンジカスタードのエッグタルト
- 12 フライパンで作るオレンジパン

# 1 吉高マーマレード

☆口当たりが優しく、酸味と甘みのバランスの良いマーマレードです。おすすめです！！

(材料)

- ・河内晩柑などの柑橘 3個
- ・砂糖 90g
- ・レモン汁 大さじ2



## 作り方

- ① 皮の黄色い部分だけをすりおろし器で削る。  
(白いところは使わない)
- ② 薄皮をむいて実と果汁をとる。  
(薄皮は取り除くが、白い筋は多少残っていてOK!)
- ③ ①と②を弱火で水分がしっかり出るまで約7~10分煮込む。  
水分が蒸発し過ぎないようにごく弱火で。
- ④ 水分が出てきたら、こし網で余分な皮を取り除く。網に残った皮もよくこしてペーストを落とし、網に残った皮の約半量だけ入れる。
- ⑤ ④を鍋に戻し、砂糖を3分の1ずつ加えて混ぜながらごく弱火で約7分煮詰める。  
トロっとするぐらいでOK!  
煮詰め過ぎないように注意!
- ⑥ 火を止めて、レモン汁小さじ2を加えて混ぜる。
- ⑦ 煮沸消毒した瓶に入れて冷ます。



## 2 トロっとオレンジソース

☆かき氷のシロップにぴったり!  
肉や魚のグリル、サラダにも…

### 材料

- ・河内晩柑や甘夏など 1個
- ・砂糖 30g



☆かき氷の場合、  
水100mlに対して砂糖大さじ3のシロップを別に作って冷やしておき、  
オレンジソースと1:1の割合で氷にかけます。

### 作り方

- ① 柑橘の皮の表面の黄色い部分だけを  
すりおろし器で削る。  
(白いところは削らない)
- ② 河内晩柑の薄皮をむいて実と果汁をとる。
- ③ 1と2を弱火で煮込む。
- ④ 水分が出てきたら砂糖を少しずつ加えて  
煮詰める。



### 3 混ぜるだけ！オレンジドレッシング

サラダにはもちろん、魚介のカルパッチョや肉料理にもぴったりです。

#### 材料(2人分)

マーマレード	
またはオレンジソース	大さじ1
酢	大さじ1・1/2
サラダ油	小さじ1/2
塩・胡椒	少々



#### 作り方

- ① マーマレード(オレンジソース)、酢、油を器に入れて、よく混ぜる。
- ② 塩・胡椒で味を調整する。

## 4 鶏むね肉のオレンジマーマレード焼き

お肉がやわらかく、柑橘のさっぱりとした香りと優しい甘味が最高です。

### 材料（鶏肉 1 枚分）

鶏むね肉	250～300g
マーマレード	大さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ2/3
塩こしょう	少々
にんにく	2g
付け合わせ	適量



（レタス・トマト・きゅうりなど）

### 作り方

- ① 鶏もも肉を開き、フォークで穴を数か所あける。
- ② 5cm幅程度のそぎ切りにし、塩・胡椒をまぶしておく。
- ③ マーマレード、しょうゆ、おろしにんにくを混ぜたものに、鶏肉を入れて冷蔵庫で30分くらいつけておく。
- ④ フライパンに油をひいて、鶏肉を最初は中火、表面が焼けたら裏返し、火を弱めてふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 付け合わせのサラダと鶏肉を盛り付けて、オレンジドレッシングをかける。

## 5 魚介のカルパッチョ オレンジマスタードソース

鯛、サーモン、エビ、タコなどいろいろな魚介でアレンジできます。  
火を使わず調理でき、甘酸っぱいオレンジマスタードソースの爽やかな香りが食欲UP!

### 材料(2~3人分)

鯛・えび・たこなど	200g
塩・胡椒	少量
柑橘	1個
玉ねぎ・貝割れ大根など	適量



### <ドレッシング>

果汁	1/4 個分（上記の実を一部しぼる）
酢	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
油	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/2
胡椒	少量

### 作り方

- ① 魚介は薄いそぎ切りなどにし、塩と胡椒を振っておく。
- ② 柑橘は実をむいておく。玉ねぎは薄切り、貝割れ大根は半分に切っておく。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜる。
- ④ 野菜と魚介を並べて柑橘の実をのせ、ドレッシングをかける。

## 6 白身魚のムニエル 和風オレンジソース

コクのある和風のオレンジソースがムニエルにピッタリ！  
和風オレンジソースは豚肉のソテーにも合います！

### 材料(2人分)

魚の切り身	2切
薄力粉	適量
バター	10g
塩・胡椒	少々
柑橘	1/2個
砂糖	大さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
パセリ	少量



### 作り方

- ① 柑橘の皮の黄色い部分をすりおろし器で薄く削り、白い部分と薄皮をむいて、むき実にしておく。
- ② 小鍋にすりおろした皮とむき実を入れて加熱する。水分が出てきたら、砂糖を少しずつ加えて煮詰める。
- ③ 最後にしょうゆを加えてさっと加熱する。
- ④ 魚の切り身に塩・胡椒を振り、5分ほど置いてキッチンペーパーで水気を取る。
- ⑤ 薄力粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにバターを溶かし、魚を焼く。
- ⑦ ソースをかけ、パセリのみじん切りをかける。

## 7 夏野菜の煮びたし マーマレード風味

和風だしにマーマレードを加えてさっぱりと！  
出来たてでも冷やしても美味しいです。

### 材料（4人分）

なす	2本
ピーマン（ししとう）	4個
ミニトマト	4個
だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2・1/2
みりん	大さじ2・1/2
マーマレード	大1



### 作り方

- ① なすは縦に8mmくらいの厚さに切る。ピーマン（ししとう）、ミニトマトはヘタを取って縦に切る。
- ② だし汁に、しょうゆ、酒、みりんを加えて調味する。およそ80mlを取り分けてマーマレードを混ぜてかけ汁を作っておく。
- ③ ①を油を薄く引いたフライパンで軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ④ ②のマーマレードが入っていないつけ汁に焼いた野菜を浸し、マーマレード入りのかけ汁は食前にかける。

## 8 柑橘のみぞれ和え

冬の料理「みぞれ和え」ですが、夏は柿の代わりに柑橘でさっぱりと！

### 材料(4人分)

大根	160g
柑橘のむき実	
河内晩柑など	1/3個
りんご	1/4個
酢	大さじ1・1/4
だし汁	大さじ2/3
砂糖	大さじ1/2
塩	少量



### 作り方

- ① 柑橘の場合は、むき実にしておく。
- ② りんごは薄くちょう切りにし、しばらく塩水につけ、ざるにあげておく。
- ③ 大根はおろして軽く水気をきる。
- ④ ガラスボウルに合わせ酢の材料を入れて、レンジで1分加熱する。
- ⑤ おろし大根、りんご、柑橘の実を合わせ酢で和える。

## 9 超簡単！炊飯器 de オレンジケーキ

材料を混ぜて炊飯器に入れるだけ！  
おやつはもちろん、朝ごはんにも！

### 材料

薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1・1/2
卵	1個
砂糖	60g
柑橘のむき実	150g
バター	20g
牛乳	90ml



### 作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜておく。(振るわなくてOK)
- ② 炊飯器の釜にみかんの実、バター、砂糖、卵、牛乳を入れ、混ぜる。
- ③ 炊飯器の釜に①の薄力粉とベーキングパウダーを加え、泡立て器でさっくり混ぜ合わせる。  
☆このとき、練るように混ぜてはいけません！さっくりと！
- ④ 炊飯器に入れ、炊飯で2回で炊く。
- ⑤ 焼き上がったら、竹串などで中心部を指してみても焼けていればOK！  
表面が水っぽかったら、フライパンで焼いてもOK！

## 10 オレンジグラッセのパンケーキ

パンケーキの片面にオレンジソースをぬってグラッセを並べます。  
吉田の「みかん畑のはちみつ」をかけたらもっとおいしいよ！

### 材料(2枚分)

ホットケーキミックス	200g
牛乳	130ml
卵	1個
柑橘	1個
砂糖	大さじ1
	20g
サラダ油	適量
バター	適量



### 作り方

- ① 柑橘を皮ごと輪切りで4枚程度4～5mm程度に薄くスライスする。残りは実をむく。
- ② 小鍋に①の薄切りを入れて砂糖を大さじ1かけて加熱し、やわらかくなったら、お皿にとっておく。同じ小鍋にむき実を入れ、少しずつ砂糖20gを加えて軽く煮詰めておく。
- ③ ボウルに、ホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ④ フライパンでサラダ油を中火で熱し、③の生地を焼く。表面にプツプツと穴がでてきたら、②を塗り、輪切りも並べて裏返す。ごく弱火で焦がさないように！
- ⑤ 中心部まで焼けたら完成。

## 11 オレンジカスタードのエッグタルト

市販の冷凍パイシートで手間なくおやつ作り！  
カスタードはレンジでササッと！

### 材料(フリン型の大きさを6~8個分)

冷凍パイシート 1枚

柑橘 1個

(カスタード)

A	卵黄	2個
	砂糖	50g
	牛乳	150ml
	薄力粉	大さじ1・1/2

柑橘 1個

砂糖 30g



### 準備

オーブンは220℃に予熱する。

### 作り方

- ① カスタード用の柑橘の実をむいて、小鍋で熱し、水分が出てきたら砂糖20gを加えて煮詰めソースを作る。
- ② 耐熱ボウルにカスタードの材料Aを上記の順番で混ぜながら入れていく。薄力粉はふるい入れる。
- ③ ふんわりとラップをかけて、電子レンジで約2分加熱してよく混ぜる。再びラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱する。手早く全体をよく混ぜる。オレンジソースを混ぜて、冷やしておく。
- ④ 冷凍パイシートは6~8等分に切る。1枚ずつ各辺8cmくらいにのばす。型に敷き込み、縁を型の中で1.5cmくらい立たせる。
- ⑤ カスタードをパイシートの上に入れて柑橘の実をのせ、220℃のオーブンで約20分焼く。

## 12 フライパンで作るオレンジパン

### 材料(12個分)

強力粉	250g
ドライイースト	小1・1/2
砂糖	大1
塩	小1
卵	1個
牛乳	120ml
バター	30g(室温に戻しておく)
マーマレード	40g
(もしくは乾燥みかん 適量)	
サラダ油	適量
※乾燥みかんの場合は砂糖を大2にするとよい。	



**マーマレードが苦手な人にも  
優しい味です!**

- ① バターは小さく切る。ボールに強力粉を入れ、ドライイーストと砂糖を片側に、反対側に塩を入れる。
- ② 牛乳を35℃位にする。(レンジで30秒くらい) そこに卵を入れて軽く混ぜ、すぐに①のボールのドライイーストと砂糖にかけるように入れ、全体を手で混ぜ合わせる。
- ③ 生地がまとまってきたらバターとマーマレード(乾燥みかんを刻んだもの)を加え、生地をかぶせるようにしながら混ぜこむ。
- ④ まな板の上で生地を叩きつける→半分に折り畳んでこねるを滑らかになるまで繰り返す。(150~200回以上)
- ⑤ 生地の端を中心に集めるようにして球状にし、端はつまんで閉じる。
- ⑥ ボールにサラダ油を軽く塗り、閉じ目を下にして生地を置き、ラップをかけて温かいところで40分ほど置いておく。
- ⑦ 生地が2倍くらいに膨らんできたら、一度ガスを抜く。
- ⑧ 生地を細長く伸ばし、12等分する。
- ⑨ ⑥のように1個ずつを丸め、ラップをかぶせて5分ほど休ませる。
- ⑩ フライパンに閉じ目を下にして6個を円状に並べ、ふたをして中火で5分かけて火を止め、20分待つ。(フライパン2枚で同時にできない場合は、残りの生地はラップやビニール袋をかけて置いておく。)
- ⑪ 生地が2倍くらいになったらふたをしたままごく弱火にかけて15分、裏返して10分焼くと出来上がり。