

糸島で誕生したみかん「はるか」の

丸ごと活用術を伝授します！



はるかとは、日向夏と甘夏柑を親にもつみかんで、福岡県糸島市で誕生しました。
旬は**1月～3月**で、爽やかな甘さとレモン色の果皮が特徴です。地元糸島の農業財産
はるかを守るため、**はるかファン**を増やしたいと日々私たちは活動しています！

その①はるかを美味しく食べよう！

レモン色だけど甘くておいしい！ はるか

★はるかの切り方

たね はい た き かた
～種が入らず食べやすい切り方～



はるか開発者の石井徳雄氏

その②はるかの皮でお菓子を作ってみよう！

はるかの39%を占める果皮を捨てていましたが、今日から捨てずにお菓子をつくってみませんか？
39%もごみ削減ができます。★果皮は**冷凍しておき、解凍して作って下さい**。大切なポイントです。

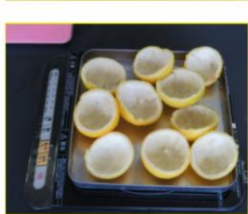
お菓子の名前は
[甘の皮]あまのかわです
よろしくお願ひします♥

糸島で誕生した「はるか」は果皮もおいしい！

「甘の皮」見るだけレシピ



1 解凍したはるかを用意する。



2 内果皮と種を取り除く。

★果皮は冷凍しておく★
苦みが抑えられる
皮の色がいつまでもきれい
皮が柔らかくなって蒸詰めやすい



3 ヘタは取り除く
鉛筆ぐらゐの太さに細長く切る。



4 切った量を量る。



5 皮の重さの半分の重さの砂糖を量る。



6 皮と砂糖を一緒に蒸詰める。



7 煮汁が無くなりツヤが出たら加熱をやめる。完成!! 数日乾燥させてもおいしい!



8 ポウルに蒸詰めた皮と仕上げ用砂糖を入れる。※蒸詰め用砂糖の半分量



9 皮と砂糖をまんべんなく混ぜる。



その③はるかの皮(甘の皮)を美味しく食べよう！

お茶にもコーヒーにもお酒にも合うと好評です。
甘の皮は福岡県6次化商品コンクールで奨励賞をいただきました！



福岡県立糸島農業高等学校 農業技術科 プロジェクトチーム

「はるか応援隊」

〒819-1117
福岡県糸島市前原西 3-2-1
TEL : 092-322-2654
FAX : 092-323-5924



糸島HPへようこそ
糸島HPへようこそ
糸島HPへようこそ
糸島HPへようこそ