

# 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!!  
よろしくお祈いします♡

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

★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煮詰めやすい

1



解凍したはるかをを用意する。

2



内果皮と種を取り除く。

3



ヘタは取り除く

鉛筆ぐらい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



皮と砂糖と一緒に煮詰める。

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



ボウルに煮詰めた皮と仕上げ用砂糖を入れる。※煮詰め用砂糖の半分の量

9



皮と砂糖をまんべんなく混ぜる。

10



福岡県立糸島農業高等学校  
〔はるか応援隊〕

## 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

