

11月16日 みかんコンポート作り

おもしろい農さん主催でみかんコンポート作りが行われ、10名の受講者が参加しました。他にも、蜜いもやかモミールミルクで作った牛乳寒天の試食、ハーブティーの試飲、みかんや蜜いもについてのお話などもありました。また当日は、朝市100円均一祭りでみかんやレモンの詰め放題や蜜いもの量り売り、農家の学校でコンパニオンプランツで二十日大根とリーフレタスの野菜作り講習も同時開催されました。内容の濃い時間を参加者全員が経験することができました。

コンパニオンプランツとは？

共栄作物とも呼び、2つ以上の作物を近くに植えることでお互いの成長に良い影響を与え合うことをいいます。今回の二十日大根はアブラナ科でリーフレタスはキク科の植物であり、大根の葉を食い散らかす害虫は、キク科のレタスの香りが嫌いなため一緒に植えると虫よけになります。



二十日大根

- ・ヨーロッパから伝来
- ・ビタミンC、糖分解酵素(ジアスターゼ)が多い

リーフレタス

- ・中国から伝来
- ・βカロテンの栄養価が高い

「みかんコンポート」

材料▶みかん7個、砂糖100g、水500ml、クローブ3本

作り方▶①みかんは外皮を剥ぎ、白い繊維をなるべくきれいに取り除く。

②みかん以外を鍋に入れ沸騰させた後、みかんを入れ5分煮る。

③冷蔵庫で冷やして完成。

*タッパなどに汁ごと入れて4日くらいは日持ちする。

・とても簡単で、短時間でできる料理です。みかんを丸ごとおいしく頂きました！



コンポートとは？

果実をシロップで煮込んだお菓子です。ジャムに比べて、果実そのものの食感や風味が残っており、糖度も低いです。基本的に、ジャムにできるフルーツはコンポートにも応用でき、家庭では果実そのものの甘みが少ないときにコンポートにすることが多いらしいです。

○参加しての感想

・2回目の参加ですが、たくさん得る知識がありました。私は、コンパニオンプランツという言葉が今回初めて聞きました。農薬を使用しないで作物を害虫から守りながら育てる方法のことです。農業の学校では、実際に寄せ植えを体験できるだけでなく、リーフレタスや二十日大根の特徴や育て方、料理方法など細かいところまで丁寧に教えてもらいました。また、料理教室では、コンポートというお菓子に挑戦し、手軽に短時間でみかんまるごとを使って料理しました。カモミールの牛乳寒天と一緒に食べると、甘さが程よくとてもおいしかったです。また、ハーブのお話では、毎回違った種類のハーブについての知識を教えてもらい、こんなにもいろんな種類があるんだと驚かされるばかりです。実際に見て匂いをかいで手で触れ、ハーブティーにして試飲する中で、五感を使った講義は印象に残りやすく、これからも少しずつハーブについてこの活動を通して詳しくなればなあと思います。今後も興味を引くような楽しい企画があるので、農おもしろい農さん主催の講演会にぜひ皆様も参加して、楽しく学べる思い出を共有しましょう！

