



NHK ウィークリーステラ
 「藤井さんちのつれづれレシピ」
 本文イラスト
 2012年4月～2014年3月
 (財)NHK サービスセンター

イラストもたりのえ
 ちょっと大人な?!
 フルーツのいただき方

ピンに詰めてピクニックの
 おともにしても。
 夏みかんやいちごでも
 作れます。

厚の両面に包丁をいっ
 きり取り除く

7分厚上下共切り落して
 皮をむく

はちみつ、まろはし、レモン汁
 のみかんとあわせよう!

冷蔵庫で2〜3時間
 保存可能。残った漬け汁は
 ツーダみかんで割って
 飲ましよう。

月刊
 藤井さんちの
 つれづれ
 レシピ

きょうのもう一品
 旬の果物を
 マリネで
 いただく!

フルーツマリネ

オレンジ、グレープフルーツはいまが
 旬! ビタミンCだけでなくカリウム
 も豊富。ランチに添える、ちょっとお
 しゃれな一品ができあがり。

◆材料 (作りやすい分量)
 オレンジ……………2個
 グレープフルーツ……1個
 はちみつ……………大さじ4
 レモン汁……………大さじ1

つれづれ、雑誌で活躍中の料理
 研究家。(きょうの料理)
 (あさイチ) でもおなじみ。