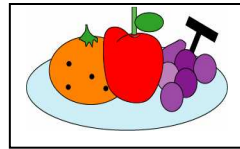


# トーホテックかわらばん

第48号 2009

## 皮の利用あれこれ

ミカン、りんご、ブドウ etc...果物の美味しい季節になりました。中身だけ食べて皮は捨てる...でもちょっと待って!



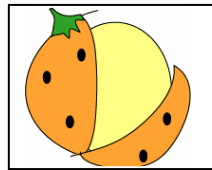
果物や作物の中身を守っている皮を利用できることを知っていましたか?

(月刊現代農業 2008年11月号)

### 1. すぐれた抗酸化物質

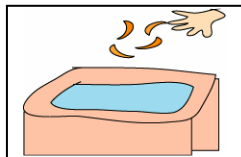
紫外線や病原体などから自らの体を守る役割をしている皮には、ポリフェノール (=抗酸化物質) の一種であるフラボノイドが含まれています。

このフラボノイドは「ファイトケミカル」とも呼ばれ、ガンの予防に有効であることが分かっています。

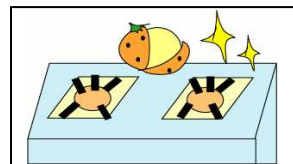


りんごの皮にも、アントシアニンやプロシニジンなどのポリフェノールが含まれています!

昔の人々はそのことを知っていたのでしょう。乾燥させたミカンの皮 (=陳皮) をお風呂に入れたり、料理に利用したり、皮の汁を台所掃除に役立てたりしていました。



肌がなめらかにし、かゆみを抑える。



油汚れを溶かし出す作用がある。

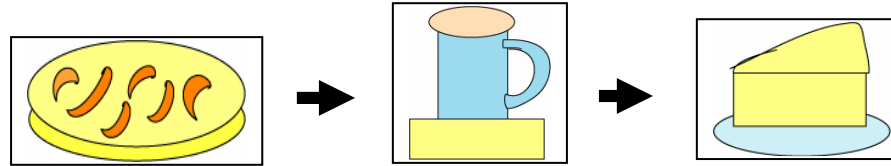
北海道エクステリアガーデニング協議会会員

# トーホテック株式会社

定休日:火曜日 営業時間:9:00~17:00

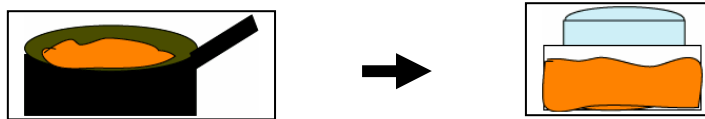
## 2. こんな利用法がある! ~ミカンの皮

### ① ケーキやお菓子の材料にしてみよう!

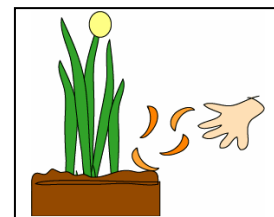


ミカンの皮を乾燥させ、その後ミキサーに粉末にします。スポンジケーキやシフォンケーキに。デコレーションに使えます。

### ② マーマレードジャムにしてみよう!



皮を細く切り、しばらく水に浸しておきます。その後、皮が柔らかくなるまで煮詰めます。その中に袋を取り除いた果肉と砂糖を混ぜ、焦げ付かないように煮ます。ドロツとしてきたら出来上がりです。



### ③ 自然農薬にしてみよう!

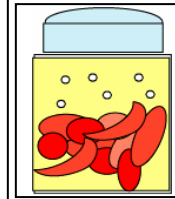
ミカンの皮を畑にまくと、ネギの赤さび病、トマトの立ち枯れ、アブラムシ防除などに効果があると言われています。



### ④ 意外! 育毛剤にできるかも!

乾燥させたミカンの皮を消毒した容器に入れ、ホワイトリカーを加えます。1週間ほど冷蔵庫に置き、皮だけを取り除きます。さらに、2週間ほど冷蔵庫でねかせたら出来上がり! スプレー容器に入れ、1日2回頭皮にスプレーします。(生えてくるかも~)

### ⑤ ミカンやリンゴの皮で天然酵母を作しましょう!



天然酵母!

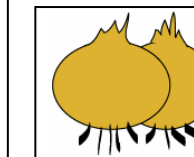
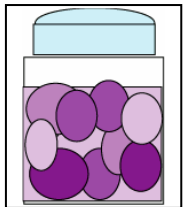
沸騰消毒させたビンの中に水と砂糖を入れ、そこへブツブツと潰した果物の皮を入れます。2~3日すると、ブクブクを泡がたち始めます。酵母液を使ってパン作りなどに利用します。

## 3. もっと皮を利用しよう!

### ~ぶどう~

果実は食べ、皮だけを使ってシヤムにしてみても?

ブドウの皮には眼に良いとされるアントシアニンが多量に含まれています! トロミが足りない場合は、ゼラチンを加えて試してみてください!



### ~玉ねぎ~

1 焦がしてしまった鍋の中に皮を入れ沸騰させると容易に汚れが落ちますよ~

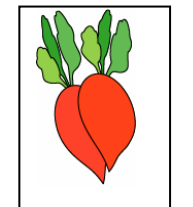
2 玉ねぎの皮 (一番外側の赤い部分) で作るお茶はどうでしょう。きっと風流な味わいですよね。

3 染料として玉ねぎの皮 (一番外側の赤い部分) を利用できます! 奥深い濃い茶色が...

### ~にんじん~

干したにんじんの皮、あるいはフライパンなどで炒った皮をお茶として利用することもできます!

いろいろな皮で独自の利用法を見つけみるのも面白そうですね~♪



本社/展示場 石狩郡当別町獅子内 708-38

TEL:0133-26-3661 FAX:0133-26-4186

< Eメール > info@tohotec.com

トーホテック

検索

### 《案内図》

