



1人分当たり【エネルギー 624kcal】
たんぱく質 0.5g 脂質 2.4g

■材料（大人2人分）

水……………1400cc
食用重曹……………小さじ1
ミカン……………10個
砂糖（グラニュー糖）200g

※防災食として保存するため、調理用のビニール手袋を使用するなど、素手でミカンに触らないようにしましょう

POINT

- POINT 1 果肉が崩れてしまうので、重曹を入れ過ぎないように適量を守りましょう
- POINT 2 冷水でしっかりと冷ますことで、ミカンの薄皮がむきやすくなります

■作り方

- ①鍋に水（1ℓ）を入れて沸騰後、重曹を入れる
- ②①に皮をむき1房ごとに分けたミカンを入れて弱火で5分ほど煮込む
- ③ミカンを鍋から取り出し冷水で冷やした後、薄皮をむく
- ④鍋に水（400cc）と砂糖を入れて、砂糖が完全に溶けて沸騰するまで火にかける
- ⑤煮沸殺菌した耐熱容器に③を入れ、④を注ぐ

酸味と甘味のバランスがとれた温州ミカンをシロップ漬けにした。災害時に不足しがちなビタミンをおいしく補給できます。

ミカンシロップ

防災食メニュー

私たちが考えました！



いわたごはん

IWATA no GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック！



※成熟前に間引かれた未熟なミカン（※）の活用方法を考案してできたメニューです。

磐田農高生考案の防災食メニュー

てきか

編集後記

特集の作成にあたり、多くの方に取材などのご協力をいただき、ありがとうございました。この場をお借りしてお礼申し上げます。戦後80年の節目の年に、この特集を担当することになり、平和の大切さを改めて考えるきっかけになりました。㊦

広報クイズ

磐田市がカーボンニュートラルの実現に向けて9月に実施するキャンペーンは何の買替キャンペーン？

- ① AED
- ② LED
- ③ QED

今月のプレゼント

- A 図書カード 1,000 円分 ……10名様
B 市制施行 20 周年記念紙製クリアファイル
& ステッカー ……20名様

6月号の結果

答えは『②約1,400km』でした。（応募総数217通）
当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【応募方法】 正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。

9月17日(水)までに、はがき（当日消印有効）、FAXまたは電子申請で、クイズの答え、希望するプレゼント、住所、氏名、年齢、電話番号、広報いわたへのご意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課（〒438-8650 国府台3-1 FAX32-3946）へ



▲電子申請