

〔材料〕

ビワの種 220g (80粒ほど)

炭酸(重曹) 小1袋(3g)

砂糖 55g



〔作り方〕

※ビワの実を食べ終ったあと、種のまわりの汚れをとり、冷蔵庫で保管する。

(カビが生えないように、2～3日に一度、よく洗う)

ある程度たまったら、甘露煮をつくる。

- ①ビワの種をよく洗って、手鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかけ、炭酸を加えて、沸騰したら火を弱め、弱火で40分ほど煮る。(途中、1、2度アクをとる)
- ②①の煮汁を煮こぼしたあと、種をよく洗って、手鍋に戻し入れ、たっぷりの水を加え、砂糖を加えて、火にかけ、沸騰したら火を絞り、弱火で2時間ほど炊く。(煮詰まらないように、途中で、2～3度、水を補う)
- ③火を中強火にして、つきっきりで煮詰めていき、煮汁に少しとろみがついてきたら火を止める。

※冷蔵庫に入れると10日くらいもつが、かなり硬くなるので、常温で保存して、2～3日おきに火を入れるとよい。

※ビワの種にはアミグダリンという有害物質が多く含まれるため、農林水産省が2017年12月に「(健康食品などとして売られている) ビワの種子の粉末は食べないようにしましょう」と注意喚起しています。なお、同文書には「現時点では、ビワの種子を使った料理を食べたことによる(日本国内での)健康被害の報告はありません」という一文もありますので、ビワの種の甘露煮を1日に1～2粒食べる分にはなんの問題もないと思います。ちなみに私は、毎年、この時期に1日2～3粒ずつ食べています。

