

皮が厚く比較的日持ちするので、冷蔵所での常温保存が基本。冷蔵庫に入れる時は1個ずつ新聞紙にくるんで野菜室へ



# 皮までおいしく食べよう 文旦

土佐文旦産直共同組合 藤田 歩

2月〜4月が旬の文旦。主に高知県で栽培されています。果肉を食べた後に、ひと手間加えて皮も味わってみませんか。レシピを土佐文旦産直協同組合の藤田歩さんに教えてもらいました。

お茶づけに

## 文旦ピール (砂糖漬け)

材料

- ・文旦の皮 1個分
- ・A (水2カップ、塩小さじ1/2)
- ・B (煮た文旦の皮と同量の砂糖、水50cc)
- ・グラニュー糖 大さじ2〜3

作り方

- ①文旦の外皮は白いところをつけたまま、1.5〜2cm幅に切る。
- ②アク抜きのため、鍋に①とAを入れて中火にか



ほろ苦くて甘い

## 苦味やピリピリ感の原因は？

文旦は低カロリーで健康的な果物です。ビタミンCの含有量はかんきつトップクラス、水溶性食物繊維ペクチンも多く、腸内環境の改善、血中コレステロールの低下、食後の血糖値上昇抑制に効果を発揮します。

文旦の皮や果肉を包む白い筋には、「ナリンギン」という苦み成分が含まれています。また皮に含まれる精油成分「リモネン」の濃度が高いと舌や肌がピリピリする原因になります。これらはアク抜きをしっかりとすることで程度防ぐことができます。

もし作ったジャムに強い苦みやピリピリ感があるときは、良く冷やしてヨーグルトにまぜたり、クッキーやパウンドケーキの生地にまぜて焼いてみましょう。

また皮をよく乾燥させると入浴剤として楽しめます。ガーゼに入れてお風呂に浮かべて、香りを楽しんでください。

- ③Bを鍋に入れ煮立て、②を入れ、木じやくして返しながら、40〜60分とろ火で煮詰める。
- ④汁気がなくなったらザルに取り、冷ます。
- ⑤表面が少し乾いたら、グラニュー糖をまぶして、風に当てて乾燥させる。

「ヨーグルトやパンに

## 文旦ジャム

材料

- ・文旦の皮 2個分
- ・砂糖 文旦の皮と同量
- ・レモン汁 1個分

作り方

- ①文旦の外皮と白いところを刻んで、約10分ゆがく。
- ②流水にさらして、もみあらいする。味見をして強い苦みやピリピリ感がある時は①〜②を数回繰り返す。



焦がさないように



レモンの酸味がアクセントに

## 平和を原点に



毎年とりくんできた平和大行進、右端が諫元さん (2012年)

強まるなか、井上ひさしさん、澤地久枝さんらの「憲法を守る」という呼びかけは共感を呼び、全国的に9条を守る運動が広がりました。日田地区でも「9条を守る日田の会」結成準備にとりくみました。民主的な弁護士を中心に、宗教家、医師、元校長、文化人等の方々が呼びかけ人となり、04年、結成大会の運びとなりました。「9条を守る日田の会」は、発会から21年、ますます発展しています。そして、どんな時も、平和を創立の原点に持つ新婦人で、女性たちとつながり活動できることが、私にとつての希望です。 つづく

## 聞き書き 母の歴史

3081

大分県 諫元正枝さんのお話

(10)

戦争体験を持つ私にとつて、平和活動はすべての活動の原点です。

1989年、市議2年目に「非核の政府をつくる日田の会」を結成しようとする実行委員会ができ、作家であり、当時原水爆禁止日本協議会理事だった山口勇子さんを招いて結成集会が開かれました。同時に公民館で平和のための戦争展やバザーも開催。市内の書家や画家の協力も得てにぎわいました。原爆の火を星野村(福岡県八女市)からもらい、平和リレーで市民にアピール、大好評でした。私はこの会の実行委員長で、後に世話人代表に。原水爆禁止日田地区協議会会長、日田市環境会議代表となり、議員をしながら市民運動に奔走しました。2000年代に入り、イラク戦争(03年)や自衛隊の海外派兵、改憲の動きが強まるなか、井上ひさしさん、澤地久枝さんらの「憲法を守る」という呼びかけは共感を呼び、全国的に9条を守る運動が広がりました。日田地区でも「9条を守る日田の会」結成準備にとりくみました。民主的な弁護士を中心に、宗教家、医師、元校長、文化人等の方々が呼びかけ人となり、04年、結成大会の運びとなりました。「9条を守る日田の会」は、発会から21年、ますます発展しています。そして、どんな時も、平和を創立の原点に持つ新婦人で、女性たちとつながり活動できることが、私にとつての希望です。 つづく

## 女性のひろば

3月号発売中

暮らし、平和、人権  
日本共産党の躍進を 田村智子

私たちの手で平等実現へー  
「女性の休日」を日本でも

【手記】ジェンダー不平等?私のモヤモヤ体験

近代文学に読む「ジェンダーと戦争」② 澤田章子

ワタナベ・コウの針で作ろう 小説 プンブン部について  
インド刺しゅうリボン あさのあつこ 挿し絵・佐藤真紀子

暮らしを楽しむ小さなアイデア アートな日々  
ハゼラン 大橋明子 クロード・モネ 林有維

日本共産党中央委員会出版局 ☎03-3470-9636 定価316円(税込)  
〒151-8586 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-7

## 日本版『女性の休日』 全国一斉アクション

3月6日(金)  
～8日(日)

キャンペーングッズ  
ステッカー  
<3種類1セット>  
サイズ:5×5 cm

- ①親子鳩②女性の休日
- ③憲法9条(戦争反対)

お問い合わせは  
都道府県本部へ



## オンライン 次世代全国ミニ交流 Vol.56

3月13日(金)20時～21時

参加にあたって

- ・新婦人しんぶん 2月21日号、2月28号をご用意ください
- ・全体会のあと、グループに分かれて「新婦人しんぶん」を一緒に読みます。聞くだけでもOK!

お問い合わせ  
各支部または都道府県本部へ



## オンライン企画のご案内

大軍拡・増税 NO! 連絡会  
オンライン学習会

「スパイ防止法と改憲のゆくえ  
～衆議院選挙結果を受けて」

日時:3月11日(水)18時～

講演: 清末 愛砂さん

(室蘭工業大学教授)

Zoom ID: 853 8502 1632

パスコード: 123456

URL: <https://x.gd/lfbmz>

←資料。直前にDL  
URL: <https://x.gd/cg5vj>

主催: 大軍拡・増税 NO! 連絡会

