

## 「ビワ種の甘露煮」の作り方

- ①ビワ種 500 g に水約 1000 cc を加え圧力鍋で約 10 分間煮る。
  - ②砂糖（三温糖）約 150 g、醤油大さじ-1、塩小さじ-1 を入れ  
約 30 分間圧力鍋で煮る。
  - ③圧力鍋のフロートが下がったら蓋を取り水分がなくなるまで煮る。
  - ④冷めたら冷凍庫で保存する。
  - ⑤食べる分だけ取り出し少量の水を加え電子レンジで約 1 分温める。
- ※冷めると種が固くなりますが、温めると柔らかくなります。

