

## 「カリンを食べたい！」で検索

**カリン** スグ  
できる!  
**のおやつ**

ぷうちゃんわーるど

チャレンジコーナー カリンを食べたい！

<https://www.poohchan-cute.net/category/etc/etc-karin.html>

### カリンは渋くて生食できない!?

カリンがあまりに良い香りのため、幼い頃にフルーティーな消しゴムをかじってみたくなったのと同じような衝動にかられました。

試しに一口かじってみたところ猛烈に渋いです。舌にべっとりと渋みがコーティングされてしまったような感触です。

とても酸っぱく、食感もザラザラとして良くありません。

なるほど、これでは鳥や獣に食べられないわけです。

木に大量に果実が残っている理由が判明しました。

果肉が堅く、渋みもあるため生食できないカリンは独特の風味を楽しむために、砂糖漬けや果実酒などにしてエキスを利用するのだそうです。

カリンはその強烈な渋味故に、長時間水にさらしたり、煮込んだりと、食べるためには時間と労力を必要とする果実のようです。

調べてみると渋みの正体はタンニンでした。このタンニンさえうまく取り除く事ができれば、おいしくカリンを食べる事ができるのでは？ …そう考えて渋抜き方法を模索し、実験してみたところ、ついに短時間で渋抜きをする方法が見つかりましたので紹介します。



### カリンの美味しい食べ方を開発！

渋くて簡単に食べられないとされていたカリンを **超短時間でおいしいおやつに変身させる** レシピを大公開！

**風味を残したままスグできるおいしいカリンのおやつ** の基本的な調理方法やレシピをご紹介します。

甘く素晴らしい魅惑的な芳香のカリンの実を食べたいと思っていた方必見！

手際よくできれば、一品約10分程度でできあがります。

カリンの渋みの原因タンニンを熱を加えてタンパク質と化合させることで、渋みを感じさせないようにします。

表面積を増やして、より結合しやすくするようにカリンをすりおろします。

このすりおろしたものにタンパク質と熱を加える事で超短時間にタンニンの渋みが無くなります。

**ミキサーを使えばより簡単** にできます。

**カリンまるごと1個を余すところなく使いたい** ので、水分をジュースに、ボソボソの食感の搾りカスをクレープやチップスにして調理してみました。

## カリンでつくる簡単おやつ紹介

### ■カリン・オ・レ

タンパク質に牛乳を使う事で超簡単・短時間に渋抜きができます。  
牛乳にカリンの風味が加わり、乳酸菌飲料のような爽やかな  
カリンジュース カリン・オ・レのできあがりです。



相性抜群のカリンデザート

カリン・オ・レ(右) カリンクレープ(左)

### ■カリン・クレープ&チップス

ボソボソの食感の搾りカスは卵と小麦粉を加えることで風味豊かなもちっともさっとサクッとした心地よい食感に大変身！風味がよくてアップルパイのようでもあります。食物繊維がいっぱいの、おいしくてとってもヘルシーなおやつカリン・クレープ&チップスをぜひ、お試しください！

### ■カリン・アイスクリーム

カリン・オ・レを作った時の搾りカスにバニラアイスをよく混ぜるだけで、クッキー入りのアイスのように、食物繊維豊富で楽しい食感のおいしいアイスクリームとなりました。栄養価の高い搾りカスで増量されて噛みごたえもあるので少量でも満足感があります。健康が気になる方やダイエットをしたい方にオススメのスイーツだと思われます。

### ■カリン・オ・レ入り紅茶

また、紅茶にカリン・オ・レやカリンの皮を少量入れるとナイスフレーバーなフルーティーな紅茶が楽しめます。カリンの香り成分は抗菌・殺菌作用があるというので風邪気味の時などに良いかもしれませんね。



### ■カリン・パイ

冷凍パイシートを使ったカリン・パイはカリンの素敵な香りと酸味がパイのバター風味と絶妙にマッチしたお手軽スイーツです

紹介しているカリンのおやつはとても簡単にできますので、以下の注意事項を守ってお試してください。

#### 注意事項

種子にはシアン化物という毒成分があるので、紹介レシピ料理をする時は確実に取り除く事！青梅と同様に塩やアルコールに漬け込む事で毒成分は分解され、薬効成分になるそうですが、時短レシピの場合は安全のために種子は確実に取り除いて調理してください。調理をする時には黄色く完熟した状態の実を使い、きれいな部分だけを使用してください。茶色の部分を入れると苦くなります。個体差があるので、牛乳や砂糖の濃さは適宜調整してください。



## カリン・オ・レ レシピ

### カリンの香りを活かした 乳酸菌飲料風味のカリンジューズ

カリンの果汁で作ります。リンゴより速く酸化してしまうので、茶色くなる前に手早く行います。  
(所要時間：約20分)

#### ▶ 作り方



#### ■カリン・サイダー

カリン・オ・レ をサイダーで希釈するとキリリ感が出てスッキリとした爽やかな飲み物になります。

#### 材料(1~2人分)

皮と種を取り除いた実の部分 …150g  
牛乳(豆乳) … 100cc  
水 … 200cc  
砂糖または甘味料 … 適宜

牛乳の量を増やすと、酸味がマイルドになります。

- ①牛乳と水を混ぜたものをおろし金器の受け皿に入れておく。
- ②カリンを切る。
- ③カリンを4つ割りにし、皮を剥いて種子の部分の全てを取り除く。  
(ピーラーやスプーンを使うと簡単)



- ④牛乳の入った受け皿の上で素早くカリンをすりおろす。

ミキサーを使えば、さらに簡単!

- ⑤鍋に移し、混ぜながら中火でしばらく煮る。

この過程でタンニンとタンパク質が化合して渋味が抜ける。

- ⑥冷ましてからザルでこす。

ポイント：ザルで濾す時におたまでゴシゴシ押しつけて水分をしっかり搾り取る。

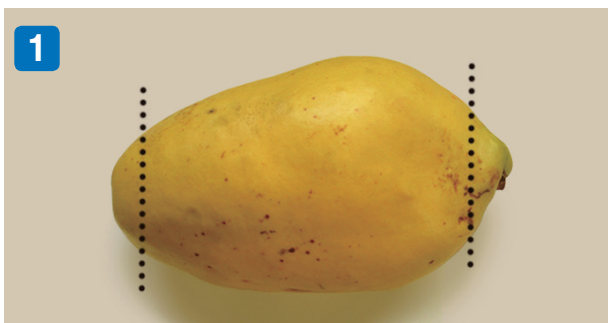
- ⑦ガーゼ等で濾して砂糖を入れれば、できあがり!

コーヒーフィルターで濾すと、より雑味が抜けてスッキリとした味になる。

## カリンの切り方

堅くて転がりやすいカリンを切るにはちょっとしたコツがあります。

切り時は黄色くなって熟した頃です。



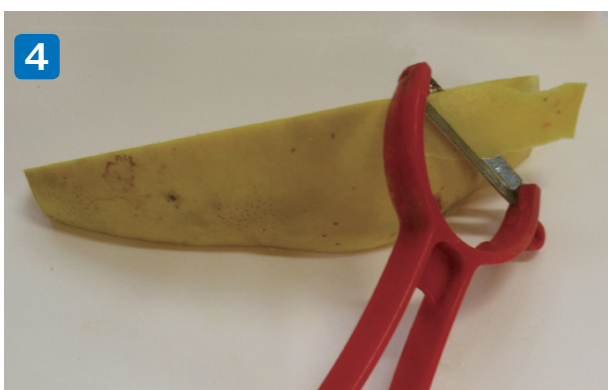
①カリンの両端を切り落とします。  
(実の頭とお尻は割と切りやすい)



②カリンを立てて縦に切ります。  
(平らにカリンを立てることで安定)



③さらにカリンを縦に切って、リンゴの芯  
を取る要領で種子の部分と切り分けます。



④カリンの皮を剥きます。



⑤傷んだ部分を取り除きます。

カリンの茶色い部分や虫食い部分を残すと味が悪くなるので、  
もったいなくてもできるだけ取り除きます

## カリン・クレープ&チップス レシピ

カリンの風味を残したまま、おがくずのようなガシガシした食感を魅力的に変身させるクレープとチップス。

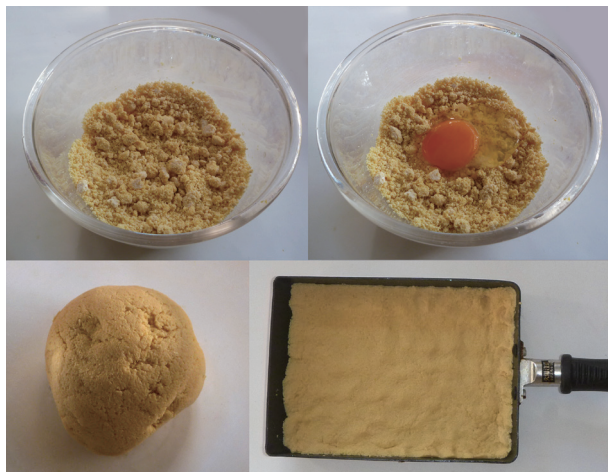
カリン・オ・レの搾りカスに卵と小麦粉を加えてカリッと焼きあげます。

### 作り方



#### 材料(1人分)

カリン・オ・レの1人前の搾りカス  
小麦粉 … 搾りカスより少量  
卵 … 1個



①カリン・オ・レを作った時の搾りカスに搾りカスより少量の小麦粉を加え、よく混ぜ合わせる。

②生卵1個を加え、手でよくこねる。

③フライパンでクレープを焼くようにして薄く焼いてできあがり。

④粉末コンソメ等で味をつける。  
ジャムやハチミツをつけてもおいしい。

食物繊維が豊富でオシャレなヘルシーデザートができあがりました！  
クセになるおいしさが楽しめます。  
カリン・オ・レとの相性もバッチリ！

余ったものは密閉できる袋に入れて冷凍保存し、後で食べる時にオーブンでカリッとなるまでじっくり焼くか、油で揚げてカリン・チップスにします。

### ■カリン・チップス

カリンクレープをオーブンでカリッとなるまで焼いたり揚げるとドーナツのような甘い香りのカリン・チップスができあがります。  
味付けはお好みで塩・コショウ、またはコンソメパウダーをふりかけて食べます。  
我が家ではコンソメパウダーが大好評でした！  
甘党の方は最初から砂糖や三温糖などを混ぜて調理してもOKです。



カリン・オ・レを作った時の搾りカスはおからと質感が似ているので、人気のおからレシピを応用すれば、さらにおいしいレパートリーが広がります。

## かんたん カリン・パイ レシピ

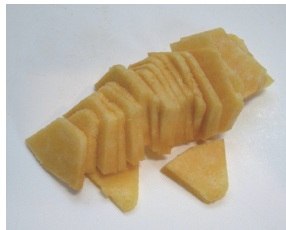
牛乳で渋抜きをしたカリンをパイ生地で包んで焼けば、アップパイのようなおいしいカリン・パイのできあがり。

冷凍パイシートを使えば簡単です。



### ▶ 作り方

①カリンを切って種子を取り除き、皮を剥く。



②カリンの果肉を薄切りにして塩水に浸けておく。  
(数分でOK)

③ザルで水を切ったカリンを鍋に入れ、牛乳と水をひたひたになるくらい入れる。



④砂糖を入れて焦げないように攪拌しながら、中火から強火で煮つめる。

⑤水分が少なくなってきたら、好みの甘さになるように砂糖とハチミツを加え火を弱めて、ほんのりとした焦げ目を絡めて(キャラメリゼ)火を止めて冷ます。



⑥パイシートを半分にカット。フォークで間隔をあけて、全体に穴を開ける(ピケ)。

⑦パイシートの上に冷ましておいたカリンフィリングをのせる。



⑧切れ目を入れたパイ生地をその上に被せる。

⑨パイ生地の周りをフォークでつぶすようにして上下のパイ生地を閉じる。

### 材料(2個分)

フィリング(パイの中身)

カリン… 1個

塩水… 適量

牛乳と水… 2:1くらいの割合で

カリンがひたひたになる位の量

砂糖… カリンの40%位

ハチミツ… 好みで適量

※塩水はカリンの酸化を防ぐためのもので、水200ccに塩小さじ1程度の割合。

※カリンによって酸味や甘さが異なるので、砂糖の量は目安です。

※カリンによって虫喰いや傷んだ場所があるので量は適宜。

冷凍パイシート… 2枚

卵の黄身… 1個

※冷凍パイシートはパッケージの説明に従う。冷蔵庫で約30分、または常温で10分ほど解凍。長時間放置すると、生地が柔らかくなり過ぎるので注意。

⑩オーブンを210℃で予熱しておく。

⑪卵黄液を上面に塗る。



⑫オーブンで焼く。

210℃で約8分、パイが浮き上がってきたら温度を180℃に下げ、約8分焼く。



※機種によって時間は異なります。

グリルを使う場合はアルミホイルを被せて焦げないように注意します。

卵黄液はなくても大丈夫。