

## 今月の食材

# レモン

美味しい時期 ..... 11~2月  
管内産地 ..... 近江八幡ほか  
分類 ..... ミカン科ミカン属  
原産 ..... インド北東部ヒマラヤ原産  
ここで買えます!

きてか〜な、上田インショップ  
など

### 特徴

一度にたくさん食べられず、メインにもなりにくいですがなくてはならない果物のひとつ。国内産地は瀬戸内地方が中心。JAグリーン近江管内産もわずかですが出回ります。通常のリモンの数倍大きい品種もあります(使い方は同じ)。

### 効能

免疫力アップが期待されるビタミンCと、疲労回復効果があるとされるクエン酸が豊富に含まれます。

### よいもの見分け方

表皮がなめらかでハリがあり、色ムラがなくて重めなものがいいでしょう。ヘタが枯れていないものを選びましょう。

### 長持ちさせるには

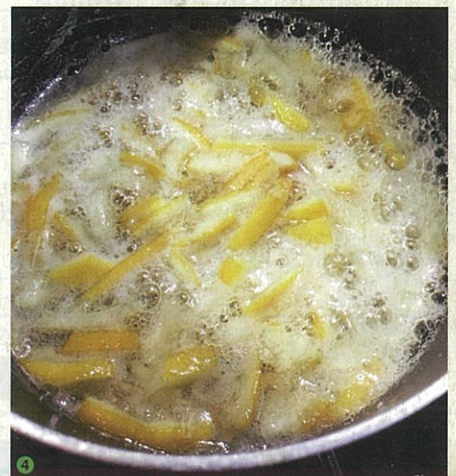
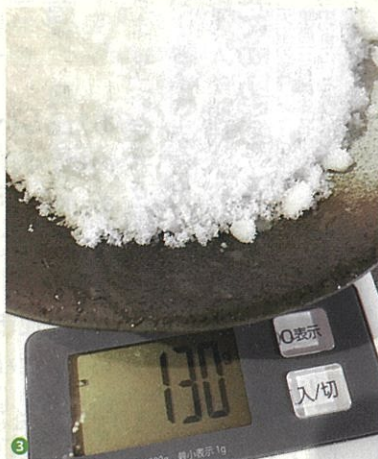
レモンは酸が強めなので、冷暗所で放置しても数日間は大丈夫です。ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れておけば数週間は保存できます。

### 食べ方

料理の付け合わせ、ジュース、紅茶、カクテル、ケーキ、ジャムなどその用途は多数です。果汁を使うことが多いですが、皮や白いわたの部分も煮詰めるなどして使用できます。

## 味<sup>み</sup>緑<sup>りょく</sup>のレンピ

# まるごと使おう、レモンジャム



### 材 料

レモン ..... 1個  
砂糖 ..... レモンの重さの8割くらい

### 作 り 方

- ① レモンを皮ごとしっかり洗い、鍋に入れて漬かるくらいに入れた水を沸騰させて約30分煮る。
- ② レモンをまるごとのまま冷まし、重さをはかってから薄くスライスする。種は取り除く。
- ③ 鍋に②と②の重さから計算した量の砂糖を入れて煮詰める。
- ④ 皮が柔らかくなるとろみがつけば完成。

### HIMENO'S MEMO

- ★ ジャンボレモンの場合、筋や袋の部分は固いので、細かく刻むか取り除いたほうがよいでしょう。
- ★ スプーンひとすくいジャムをカップに入れ、お湯を注いで「簡単ホットレモネード」も♪

