



味の通信



写真・文・調理 / 姫野 昭祐 (野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットきてかへな)

{今日の野菜}

スダチ

美味しい時期 9、10月
管内産地 八日市地域ほか
原産 徳島県
分類 ミカン科ミカン属
香酸柑橘類

ここで買えます！

きてかへな
上田インショップ ほか

特徴

酸味が強く、生食に向かない香酸柑橘類に分類され、ユズやカボスもこの仲間です。ユズやカボスに比べ小ぶりで、果皮は薄く、青いうちに収穫されます。香りはとてもさわやかで清々しい風味が楽しめます。

栄養成分

ビタミンCやクエン酸などが豊富とされています。

良いもの見分け方

果皮の緑色が濃く、果皮、果肉の香りが良いものを選びます。黄色くなると本来の風味が少なくなるでしょう。



長持ちさせるには

常温保存では変色するまで1週間を目安に使いましょう。冷蔵庫では丸ごとジップロック等に入れ、空気を抜いて保存。

冷凍保存する場合は丸のままでもカットしてもどちらでも○。1個ずつラップでぴったりと包んだ後に袋等に入れて保存しましょう。

果汁だけで冷凍保管もOK。絞って製氷皿に入れ、凍ったらフリーザーバッグに移しましょう。

食べ方

料理の風味付けに果汁や皮を使います。定番として、焼き魚やマツタケの土瓶蒸しにぎゅっと絞って。

シャーベット、デザート、スムース、ゼリーなどのデザートに。
スダチ果汁でオリジナルジュースやカクテルにも。



{味緑のレシピ}

スダチポン酢

材料

- スダチ…4個
- みりん…大きじ1
- 酒…小さじ1
- 顆粒だし…ひとつまみ
- ☆しょうゆ…大きじ4
- (あれば☆だし用昆布…5センチ位)



手順

- 1 ◆の材料を入れ、レンジ500W50秒で加熱し混ぜます
- 2 別の器にスダチを半分切り絞って種を除きます
- 3 2に1と☆を混ぜ合わせます
- 4 冷蔵庫で一晩ねかせてカドを取ってできあがり

