



# 旬の味緑通信



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〜な

ホームページからも  
ご覧いただけます!  
バックナンバーも  
公開中!!

美味しい時期：10～12月

産地：八日市 ほか

分類：ミカン科ミカン属

ここで買えます!：きてか〜な ほか



今月の  
野菜

# ユズ

## 特徴

ユズは主に料理の引き立て役としてその香りと酸味、そして果皮の色を添えるような使い方をします。

## 栄養成分

ビタミンCを多く含んでいます。果汁より皮のほうが多く含まれているとされます。クエン酸やリンゴ酸、ペクチンなども多いとされます。



## よいもの見分け方

手に持った時に、実に張りがありブヨブヨしていないものを選びます。ヘタの部分を見て、切り口が新しく茶色くなっていないか確認します。それから鼻に近づけ、良い香りが出ているか確かめましょう。

## 長持ちさせるには

乾燥しないよう袋等に入れて冷蔵庫の野菜室に。香りは時間とともに弱くなるので、お早めに。

風味は落ちますが冷凍保存も可能。皮と果肉は分けます。皮をむき、白い部分をある程度そぎ落とします。刻まず広げてラップや保存袋に入れて冷凍し、使う際に刻みます。

果肉は半球に切り半分ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍し、使う際は自然解凍ののち絞ります。

## 食べ方

皮は料理の風味付けに使います。漬物、酢の物、鍋物などのアクセントに。

茹でて苦味を飛ばしてから砂糖で煮詰めてマーマレードや、練り味噌とあわせても。

果肉や果汁もお料理に加えるといつもと違った香りが引き立つ一品ができます。



## 味緑のレシピ

# ユズ香る紅白なます

## 材料(2人分)

- ユズ……………1個
- ニンジン……………1/2本
- ダイコン……………5センチ位
- ほめられ酢……………大さじ4
- 塩……………ひとつまみ

## 手順

- ①ダイコンとニンジンは細切りにし、ボウルに入れて塩ひとつまみをふって混ぜて10分ほど置きます。
- ②ユズはよく洗い、ヘタを横にして半分に切り、果肉はくりぬき、果汁を別のボウルに絞ります。下半分を器として使います。上半分のうち、1/4くらいを刻んでおきます。
- ③②にほめられ酢を入れて混ぜます。
- ④①の水気をしぼり、③と②で刻んだユズを入れて混ぜ、10分ほどなじませます。
- ⑤器に盛り付けて、できあがり。



あまったユズ、使い終わった器はよく洗ってお風呂に入れるなど再利用も〜