



旬の味緑通信



今月の食材

ユズ

彩り、香りを楽しむ柑橘♪
年末年始のお料理にアクセントはいかがですか？



今回は
野菜ソムリエの
しめの あきひろ
姫野 昭祐
が担当しました。



ユズ香るさっぱりダイコンの塩昆布和え

●材料(1個分)

ユズ…………… 小1個
ダイコン(葉に近い方) …… 15センチ
塩昆布 …… 大さじ1
しょう油 …… お好みで

つくricat

- ①ダイコンの皮をむき、縦半分になり、スライサーなどで薄切りする。
- ②ユズは皮をむき、皮を粗みじん切りする。果汁はボウルなどに絞っておく。タネは取り除く。
- ③ポリ袋に①②の材料を入れ、塩昆布を入れてもみこむ。
- ④時間をおき、ダイコンがしんなりしたら味を調べてできあがり。

☆ダイコンは葉に近い方が辛みが控えめで生食向けです。
☆ダイコンの切り方で味のしみ方、食感が変わります



調理動画公開中!



美味しい時期

冬の11月から1月頃がいちばん出回ります。
冬至での「ユズ湯」が有名です。
なお、夏にも「青ユズ」の収穫があり、柚子胡椒などに加工されます。

特徴

ユズの果皮は免疫力を高めるビタミンCや、毛細血管を刺激して血行を促進したり、保湿作用のあるリモネンが含まれます。お正月のおせちにも大活躍(^_^)

栄養成分

一般的に、クエン酸やリンゴ酸などの有機酸を豊富に含み、食べたものをすみやかにエネルギーに変換し、疲労回復や筋肉痛に改善に役立つと言われています。

食べ方

爽やかな酸味が楽しめる柑橘類です。皮、果汁を活用します。料理の彩りやアクセントに。通常のレシピに加えることで「ユズ風味」としてバリエーションが増えます。

良いもの見分け方

皮に張りがあり色つやが鮮やかなもの。ヘタの切り口が緑色で、ずしりと重たさを感じるもの。

保存方法

1個ずつ新聞紙やキッチンペーパーで優しく包み、風通しのよいところで保存してください。保存期間の目安は、冷暗所で約1週間。暖房の効いた部屋や直射日光が当たる所は、乾燥が進むため避けましょう。



ユズジャム

●材料(1回分)

ユズ…………… 2個
砂糖 …… ユズと同じ重さ
★大きめで、ふかっとやわらかいものを選び◎

つくricat

- ①ユズは洗って、皮と果肉にわける。果肉は絞って果汁にする。タネは10個くらい残しておく。
- ②皮は出来るだけ細い千切りにする。
- ③鍋に、外皮がつかない位の水を入れて火にかけて、沸いたら3分茹でてザルに取る。これをあと2回、繰り返す(計3回茹でてこぼす)
- ④洗った鍋に果汁と刻んだ皮、タネ(ティーパックに入れると取り出すのが楽)、砂糖を入れ、火にかける。
- ⑤あくをひきながら煮詰めて、とろみが確認できたら火を止める。

☆お湯で割って、ユズ茶もおススメ♪
☆えぐみを抑えるため下ゆでしましょう
☆タネを使うことで、独特のとろみが出ます

調理動画公開中!



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!!

