



# 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 あさひろ  
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

### つくりかた

- ①ダイコンの皮をむき、縦半分に切り、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えてできあがり。

☆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◎

### つくりかた

- 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、外皮がつかる位の水を入れて火にかけ、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!!

