

ゆず



ゆずは春に花が咲き、夏に実を付け、冬に向けて実が熟成していきます。収穫時期により、青ゆず、黄ゆずに分けられます。料理やお菓子に使うと爽やかな香りと酸味を加えることができます。

あらゆる場面で使ってみましょう♪

●ビタミンC

レモンの約2倍の量を含み、果汁よりも果皮に多く存在。カルシウムの吸収を促進し、保湿効果、老化防止に役立つ

●有機酸

酸味の成分はクエン酸・リンゴ酸などがあり、疲労回復・風邪予防によい

●リモネン

香りの成分であり、血行を良くすることで身体を温める

調味料の一つとして使用すると、減塩料理もおいしくいただけます♪

ホイル焼き (1人分)

ポン酢や醤油の代わりにゆずでさっぱり♪

- たら 80g
- しめじ 30g
- 玉葱 30g
- バター 5g
- ゆず 1/4個



- ①しめじ・玉葱は食べやすく切り、ゆず以外をホイルに包んで蒸し焼きにする
- ②火が通ったら、仕上げにゆずをかける

エネルギー 110kcal 蛋白質 15g 塩分 0g

なます (1人分)

ゆずを味のアクセントに♪

- 大根 3cm
- 人参 10g
- ゆずの皮 少々
- ゆず果汁 小さじ1
- 砂糖 2g



- ①大根・人参・ゆずの皮を干切りにする
- ②すべての材料を混ぜ合わせる

エネルギー 25kcal 蛋白質 1g 塩分 0g

ゆずジャム

アレンジ自在の一品♪

- ゆず 1個
- 砂糖 40g

- ①種を取り、果汁を絞り、残りは皮ごと干切りにする
- ②耐熱容器で2分レンジにかける

スプーン1杯あたり

エネルギー 70kcal 蛋白質 1g 塩分 0g

お湯を加えて
ゆず茶に
してみましょう



- ホイル焼きは食材を変えてもとってもよく合います。
- ゆずジャムは、サイダーや紅茶にもぴったりです。また、クッキーやケーキの材料として加えると、風味よく仕上がります
*市販品でもOKです

☆お手軽メニュー、ぜひお試しください☆

