

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

◆柚子釜入りの柿なます

さわやかな香りと栄養価の高い柚子。丸ごと使えるのがうれしい食材です。おせち料理の「なます」を柚子釜に入れてみましょう。

〈材料／2人分〉

ダイコン…………… 300g
 西洋ニンジン…………… 30g
 京ニンジン…………… 30g
 生柿…………… 1個
 柚子の皮…………… 適宜
 黄菊…………… 5輪
 〈三杯酢〉
 柚子の果汁と食酢…………… 合わせて大さじ6
 三温糖…………… 大さじ3
 食塩…………… 小さじ1/3

〈作り方〉

- ①ダイコン、ニンジンは皮をむき、それぞれ薄い短冊切りにする。塩小さじ1（分量外）を振りかけ、しんなりするまでおく。
- ②黄菊は花びらを芯から抜き取り、熱湯に塩少々を入れて、さっとゆでて水にさらし、軽く絞る。
- ③柿は皮をむき、①に合わせた短冊切りにする。
- ④柚子は1/5のところを横に切り、蓋を作る。中身はきれいに取り出して器として使う。柚子の底の皮を見えないように取り、せん切りにする。
- ⑤①のダイコン、ニンジンがしんなりしたら、しっかりと水気を絞り、ボウルに移し、②の菊と③の柿を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ⑥三杯酢をよく溶き混ぜて味をなじませ、⑤のボウルに注ぐ。柚子の皮を加えて全体を和え、柚子釜に詰める。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー[®]検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

柚子



香りはいいけど、酸っぱすぎて生食には向かない柑橘類を香酸柑橘と呼び、その代表が柚子。レモンやスタチ、カボスもその仲間です。爽やかな香りと酸味が胃液の分泌を促進して消化を助け、焼魚や鍋物のタレに、しばり汁や果皮をプラスするだけでも効果的です。酸味のもとクエン酸やリンゴ酸などの有機酸で、疲労回復や筋肉痛の改善にも役立ちます。昔から冬至の日には、柚子を浮かべたお風呂に入る習慣があります。冬至と湯治の語呂合わせからとする説もありますが、かつては一年の始まりとされた一陽来復の日である冬至に、柚子の香りや薬効で体を清める、禊の意味があったと言われています。柚子湯に入れば肌が潤い、風邪をひかなくなるとも言われ、種は体を温める温性で、小ジワやシミ、ソバカスを防ぐ効果があり、果皮には免疫力を高めるビタミンCや、血行を促進し保湿作用もあるリモネンなど、ありがたい成分が豊富に含まれています。果汁を絞った後の種や皮まで活用させてもらいましょう。