

フルーツ  
パラダイス

## レモン

～旬を迎える国産レモンを楽しもう～

イラスト：小林裕美子

## レモンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】インド北東部（アッサム・ヒマラヤ地方）

【おいしい時期（旬）】通年、国産は秋冬（10～3月ごろ）

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、  
クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、  
ルチン、リモネンなど

解説 KAORU

## 選び方

重量感があっ  
てずっしり！果皮に張りッ  
つやがある

色鮮やか！

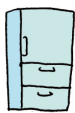
果皮に適度な  
弾力があるへたがみずみずしく  
緑色

NG

果皮がしなびている  
変色や黒ずみがある

## 保存方法

## レモンと保存

ポリ袋や保存用  
袋などに入れ、冷  
蔵庫の野菜室へ  
1つずつ新聞紙などで  
包むとより鮮度が保てる

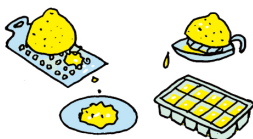
## 要注意！

常温での長期保  
存は果皮がしなび  
たり、香りや風味が  
低下するの風通しの  
良い冷暗所で保  
存し、早く使い切る

## カットしたもの

切り口をラップで包み冷蔵庫で保存  
日持ちしないので、すぐ使わない場合  
は冷凍する

## 冷凍保存

輪切り、くし切りにしたもの  
ラップに包み保存用袋に入れ、  
冷凍庫へ国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも  
絞った果汁を製氷皿で凍らせても  
便利！

## レモンのいろいろ

## リスボン

原産地はポルトガル、主産地は米国カリフォルニアの果汁  
が多く、しっかりとした酸味と爽やかな香りが特徴の日本には  
明治末期に導入され、栽培が進んだ

## ユースカ（ユースカ）

主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカの  
ジューシーで香りが良く酸味が強い、枝変わりには「アレン  
ユースカ」や「クックユースカ」など

## ジェノバ

主産地は千りの種が少なく使いやすい、香りの良さと、  
しっかりとした酸味が特徴

## メイヤー（マイヤー）

オレンジとの自然交雑で誕生の酸味が穏やかで糖度  
が高め

## 菊池レモン

「マイヤーレモン」の系統とされる小笠原産は「島レモン」と  
も呼ばれ、爽やかな香りが強い、八丈島産は「八丈フルーツ  
レモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか

## レモンのチカラ

## ビタミンC

しみやしわ予防、肌荒れ  
改善に、免疫力向上、ス  
レス緩和、疲労回復にカリウム  
高血圧予防や  
むくみ改善にエリオシトリン、  
ヘスペリジン、ルチン生活習慣病予防やアンチ  
エイジング効果に期待の  
ルチンは動脈硬化予防  
にも

## クエン酸

疲労回復や殺菌効果、  
食欲増進効果も

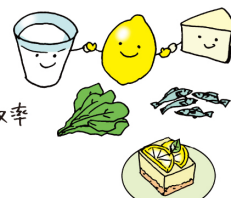
## リモネン

リラクゼーション効果がある香りの  
成分の血行促進、代  
謝アップ、免疫力向上に

## 効果的な食べ合わせ

## カルシウムの吸収率アップ

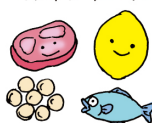
牛乳、チーズ、小魚、青菜類

クエン酸がカルシウムなどミネラルの吸収率  
を高め骨粗しょう症予防に効果的

## 美肌づくり

肉や魚、大豆

美肌づくりには欠かせないビタミンCは、体を作るものになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる



## 減塩効果

クエン酸には塩味を感じやすくする効果が

レモン果汁を加えると塩分控えめで美味しく満足感を得られるため、高血圧対策などに

