



KAORUの フルーツ パラダイス

イラスト: 小林裕美子

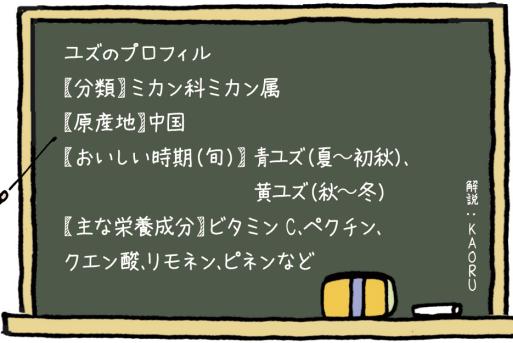


ユズのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属
【原产地】中国
【おいしい時期(旬)】青ユズ(夏~初秋)、黄ユズ(秋~冬)
【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、クエン酸、リモネン、ピネンなど

ユズ

～日本料理の名脇役～



選び方



保存方法

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ

気温が低い時期は冷暗所でもOK。冷暗所で1週間、冷蔵では1、2週間程度保存できる

長期保存

薄くひいて細かくカットして天日干し、乾燥したら密閉容器に入れ保存。粉末状にしておくと便利だよ!

漬け物、お吸い物、ゆずこしょうなどに利用

冷凍保存

皮

幅を広めにむき、ぴったりとラップに包んで保存。凍ったまま細く刻んで利用

白い部分はある程度残すと香りが良いよ!

果肉

ラップに包み保存袋に入れて保存。自然解凍して搾って利用

ユズのいろいろ

本ユズ

木頭系

徳島県那賀郡木頭村(現・那賀町)で選抜。果汁が多く皮が厚い

山根系

徳島県阿南市の山根氏によって選抜された早期結実品種

多田錦

種なしでとげもなく扱いやすい人気品種

花柚(はなゆ)

ユズの近縁種の「花柚子」「オウazu」「常柚(ヒニユ)」とも皮は薄めで、本ユズに比べて香りが穏やか。花もお吸い物や料理の香り付けなどに利用される

鬼柚子(獅子柚子)

オレンジの仲間。ごつごつとした皮が特徴。ジャムや砂糖漬けなどに利用される



柚柑(ゆこう)

ユズの近縁種で「柚香」とも酸味が強く香りが良く、ポン酢などに利用される



ユズのチカラ

ビタミンC

皮に豊富。風邪予防、美肌効果、疲労回復に



ケン酸
疲労回復や食欲増進に。カルシウムの吸收を助ける働きも

ペクチン

食物繊維の一種。便秘改善や生活習慣病予防に



リモネン、ピネン
皮に含まれる香り成分。精神をリラックスさせる効果に期待

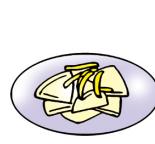
食べ方・楽しみ方

日本料理ではおないみの調味食材。熱を加えても香りが消えないのが魅力



柚香蒸し

細く刻んで漬け物、雑煮、あえ物などに



柚子金



風味付け

刺身や焼き魚、煮物に



ゆずこしょうなどの調味料やゆず茶、ジュース、シャーベット、ゼリーにも



海外で人気

日本産は海外産に比べて香り高く高評価のフランス料理やスイーツにも使われている