



12  
December

1年を通してスーパーに並びますが、収穫の最盛期は12月です。以前は関東が主な産地でしたが、現在は四国地方での生産が国産柚子の8割を占めています。

ユズは保存がポイント

ゆずは香りを逃さないよう上手に保存しましょう。

①常温

新聞紙に包み、冷暗所で保存。  
保存目安：1週間

②冷蔵

部屋が暖かい場合は、ポリ袋で包んで冷蔵庫の野菜室で保存。  
保存目安：2週間

③冷凍

果肉・果汁・皮を分けて、または、丸ごと保存。使用する際は、冷蔵庫で解凍します。 保存目安：1か月

ユズの仲間  
～香酸柑橘類～

<黄柚子>



<青柚子>



<レモン>



<カボス>



<シークワーサー>



<スダチ>



<ライム>

1年で1番  
日が短くなります  
今年は12/22です

冬至

古来より、冬至にゆず湯に入ると1年中風邪をひかない、という言い伝えがあります。

冬至=湯治

ゆず=融通が利く

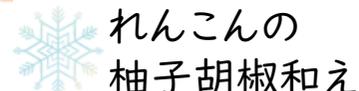
という語呂合わせから「お風呂に入って融通よくいきましょう」という意味があるともいわれています。

今月のレシピ

★レシピは裏面をご覧ください



ゆず大根



れんこんの  
柚子胡椒和え



I杯<sup>※</sup> - 148kcal  
塩分 1.5g



I杯<sup>※</sup> - 101kcal  
塩分 0.9g

本年もFF通信を手にとってくださり  
ありがとうございます  
来年もよろしくお願いいたします

薬食同源

柚子は薬膳の世界では身体を冷やす食べ物で、この作用を利用し民間薬として鎮咳去痰目的で使用されることがあります。

一見すると冬には向かない食材ですが、精油成分（リモネン、α-ピレン等）はお湯で温めると浴室全体に広まり、柚子湯はこれを利用し自律神経の乱れを整えてくれます。

冬至に柚子湯に入ることによってリラックス効果の他、免疫力を高めて冬の感染対策、精油成分や豊富なビタミンCがスキンケア対策にもなります。

これは江戸時代から始まったそうで、アロマテラピーという言葉が生まれるずっと前から、日本では既にアロマ文化があったと言えます。

## ゆず大根



### ◆材料（2人分）

- ・だいこん 1/2本
- ・ゆず 1個

### ◆作り方

- ① 大根は皮をむき、3mm幅のいちよう切りにする。  
**塩小さじ1.5**をふり、よくもんで水を切る。
- ② ゆずは果汁を絞り、皮を千切りにする。
- ③ **砂糖大さじ3**、**酢大さじ1**、②のゆず果汁を合わせる
- ④ ①の大根・②のゆず皮・③の調味液を合わせ、冷蔵庫で1時間から半日程度置く

## れんこんの柚子胡椒和え



### ◆材料（2人分）

- ・れんこん 100g  
(小さめ1節)
- ・ミックスビーンズ 35g
- ・万能ねぎ 2本
- ・柚子胡椒 小さじ1/4

### ◆作り方

- ① れんこんは皮をむき2cm角に切り、沸かしたお湯で茹でる
- ② 万能ねぎを小口切りにする
- ③ **マヨネーズ大さじ1**、**醤油小さじ1**、柚子胡椒を合わせる
- ④ ミックスビーンズ・①・②・③を合わせる

## 手作り柚子胡椒



### ◆材料（2人分）

- ・ゆず 3個
- ・青唐辛子 1本
- ・塩 3g

- ◆作り方 ※唐辛子を切る際は手袋を着けて下さい
- ① ゆずは皮をすりおろし、果汁を少量絞る
  - ② 青唐辛子は半分に切り、種を除く
  - ③ ①・②・塩をフードプロセッサーにかけて混ぜ合わせる