



グレープフルーツはブタンとオレンジの自然交配種です。ぶどう(grape)のように木に生ることから「グレープフルーツ」と呼ばれるようになりました。日本の気候では栽培が難しく、1970年代の輸入自由化に伴い身近な果物となりました。



グレープフルーツの種類



種類	ホワイト	ルビー	スタールビー
実の色	黄色	薄ピンク	濃いオレンジ
皮の色	黄色	濃い黄色	オレンジ色
特徴	爽やかな酸味 ほのかな苦味	甘味と酸味の バランスが良い	甘味が強い 酸味が少ない

グレープフルーツの栄養素

ビタミンC

他の柑橘類と比べてビタミンCを多く含んでいるのが特徴です。ビタミンCには疲労回復・二日酔い・かぜ予防などの効果が期待されます

クエン酸

「すっぱい!」と感じる成分で、体内で糖をエネルギーに変える働きをします。また、鉄やカルシウムの吸収を促進する作用もあります

ナリンギン

ポリフェノール的一种で、苦みの元になる成分です。食欲を抑制する作用があります

リモネン

皮に多く含まれる香り成分で、リラックス効果や血流の流れをよくする作用があります

グレープフルーツの選び方

- ◇形がふっくらしている
- ◇皮に張り・ツヤがある
- ◇ずっしりとした重みを感じる



今月のレシピ



ミニトマトとGFのマリネ

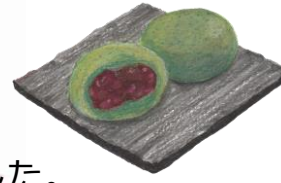


まるごとGFゼリー

風通しの良い冷暗所または野菜室での保管がお勧めです  
乾燥しないようポリ袋に入れましょう

★レシピは裏面をご覧ください

春の和菓子 ♡ 草餅 / よもぎ餅



草餅に練りこむ【草】といえば、以前は「ハハコグサ(母子草)」でした。ハハコグサは春の七草のひとつ「ゴギョウ」のことで、生えて間もない若い芽を細かく刻んで餅に練りこんでいました。しかし「母と子を潰す(臼と杵でつく)のは縁起が悪い」とされ、ハハコグサに代わって「ヨモギ(蓬)」が使われるようになったと言われています。今でも昔ながらのハハコグサを使った草餅を作る地域もありますが、多くは「草餅=よもぎ餅」となっています。

▼ヨモギ

ヨモギは香りが強く、その香りが邪気を払うと信じられ、桃の節句ではひし餅に使われ、端午の節句では菖蒲と一緒に飾られたりします。



# 今月の レシピ

どちらのレシピも、  
グレープフルーツ  
はお好みの品種  
をお使い  
ください



## グレープフルーツと ミニトマトのマリネ

<1人分>  
エネルギー：158kcal  
食塩相当量：0.8g

### ◆材料（2人分）

- ・グレープフルーツ 1個
- ・ミニトマト 1パック
- ・はちみつ 大さじ1
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々



### ◆作り方

- ① グレープフルーツは皮・薄皮をむいて、一房ずつ果肉を分ける
- ② ミニトマトはヘタを取って洗い、半分に切る
- ③ ボウルにはちみつ・オリーブ油・塩・胡椒を入れて混ぜ、①②を加えて和え、器に盛る

## まるごと グレープフルーツゼリー

<1/4個分>  
エネルギー：29kcal  
食塩相当量：0g



### ◆材料(作りやすい分量)

- ・グレープフルーツ 1個
- ・グレープフルーツジュース 100ml
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大さじ2
- ・砂糖 30g

### ◆作り方

- ① ゼラチンは水に振り入れてふやかしておく
- ② グレープフルーツは横半分に切り、果肉をくりぬく（皮が破れないように注意）  
くりぬいた果肉は薄皮をむく
- ③ グレープフルーツジュース・②の果肉・砂糖を鍋に入れ、果肉をほぐしながら火にかける。  
一煮立ちしたら火を止め、①を加えて余熱で溶かし混ぜる
- ④ ②の皮を器にして③を入れ、冷蔵庫で冷やす
- ⑤ 固まったら食べやすい大きさに切り器に盛る