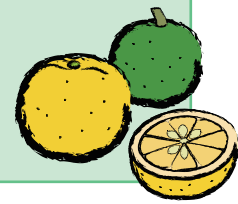


かぼす kabosu ・ ゆず yuzu



かぼす



大分は全国のかぼす生産量の9割以上を占めています。主産地である大分県臼杵市では、江戸時代に宗源という医者が京都から苗木を持ち帰ったのが栽培の始まりと伝えられています。



栄養

- **果皮・果肉**…カボスの皮に含まれるスタチンという成分はポリフェノールの一種で、脂質の代謝を改善し、体重増加を抑制する効果がある事が確認されています。香り成分のリモネン、テルペン、ピネンなどの成分はアロマテラピー効果に優れています。強すぎない香りがリラックス効果に優れ、神経の興奮を抑えイライラを鎮めてストレスを和らげる効果があります。
- **果汁**……かぼすに含まれるクエン酸の量はレモンの2倍と、とても豊富で同じ柑橘類の中でも群を抜く含有量です。

ゆず



柑橘系のさわやかな香りと、ほのかな苦味が特徴のゆず。奈良時代から栽培の記録が残っているほど、古くから日本人に愛されている常緑植物です。原産地は中国。

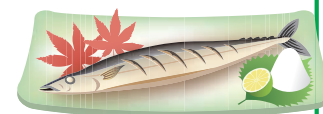


栄養

- **果汁**……クエン酸や酒石酸、リンゴ酸という酸味の成分を多く含んでいます。これらは、疲労の原因物質である乳酸を分解し、筋肉痛や肩こり、疲労回復効果が期待できます。また、胃液の分泌を促進し、胸焼けや胃痛などの不調を解消する効果があります。強い抗酸化力を持つビタミンCやβ-カロテン、ヘスペリジンなどを豊富に含み、病気や老化の予防、疲労回復、血流改善など様々な効果が期待されています。
- **果皮・果肉**…ビタミンCが豊富に含まれています。含有量は100g中150mgと、柑橘類の中でもトップクラスです。香り成分であるリモネンなども含むため、リラックス効果にも優れているといわれています。
- **種子**……種の表面のヌルヌルした部分は、食物繊維の一種であるペクチンです。保湿・保水成分があることから、種を使って化粧水を手作りすることもできます。

香酸柑橘とは？

柑橘の中でも酸味が強く、薬味や風味付けに利用するものを香酸柑橘と言います。日本の香酸柑橘は40種類ほどありますが、すだち、かぼす、ゆずの3つで国内生産量の約8割を占めています。他にレモン、ライム、シークワーサー、橙などがあります。



今月のレシビ

茹で豚のおろしポン酢

【材料】2~3人分

- | | | |
|--------------------|-----|-----------------|
| 豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・150g | A { | おろし大根・・・150g |
| レタス・・・・・・・・・・・適量 | | 醤油・・・・・・・・大さじ2 |
| キャベツ(せん切り)・・・適量 | | みりん・・・・・・・・大さじ1 |
| | | かぼす果汁・・・大さじ3 |

【作り方】

- ①豚肉は熱湯でさっと色が変わるまで茹でる。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。キャベツはせん切りにする。
- ③醤油とみりんは一度火にかけみりんのアルコール分を飛ばす。冷めたら、かぼす果汁、おろし大根を入れる。
- ④器にレタス、キャベツを敷き、茹でた豚肉を乗せ、Aのタレをかける。

参考：「からだにうれしいフルーツの便利帳」高橋書店、クックパッド