

レモン lemon



健康かわら版

第259号
令和6年11月



レモンは香酸柑橘の代表格です。現在は海外産に依存しており、主な輸入国はアメリカとチリの2カ国で、輸入全体の80%以上を占めています。国内生産量は増加傾向にあり、主産地には広島、愛媛、和歌山があげられます。国産レモンの旬は冬。露地栽培レモンは10月から翌年5月頃の秋から春にかけて収穫時期を迎えます。

栄養 レモンにはビタミンC、カリウム、クエン酸、ポリフェノールなどの栄養素が豊富に含まれています。

- **ビタミンC** は体内で強い抗酸化作用を発揮して体を酸化から守ることで病気や老化、肌トラブルが予防できます。また、丈夫な血管や筋肉、骨などをつくるコラーゲンの合成に必要不可欠な存在です。
- 柑橘類の酸っぱさの元である**クエン酸**は、疲労でダメージを受けた細胞を修復するのに役立つと言われています。カルシウムなどのミネラルを水に溶解しやすくなる働きがあり、乳製品や小魚、青菜類とレモンと一緒に食べることで骨粗しょう症予防に効果的です。
- **ポリフェノール**には優れた抗酸化作用があり、生活習慣病の予防やアンチエイジング効果も期待できます。また、皮には「ルチン」というポリフェノールが含まれており、動脈硬化予防にも効果があります。



レモンの品種

リスボン種



カリフォルニアの内陸で生産される代表的なレモンの品種。おなじみのサンキストレモンは多くはこの品種です。果汁が多くて酸味が強く、さわやかな香りを持っています。

マイヤー(メイヤー)種



レモンとオレンジ種の交雑種で、酸味がややまろやかで、ほのかに甘味を含みます。形状は通常のレモンより丸みをおび、赤みがあります。

ユーレカ種



外観、味とも「リスボン」とよく似ていて、ジューシーで香りがよく酸味もしっかりあるレモンです。

国産レモンのグリーンレモンとイエローレモンの違い

- 収穫期の違いにより、10月～11月はグリーンレモン、12月～3月はイエローレモンです。グリーンレモンは、少し苦みがあり、酸味と、香りが強く、果汁は少ないのが特徴です。イエローレモンは、糖度が高くなり果汁が多くなります。白いワタの部分の苦味が少なくなってくるので、皮まで食べることができます。



今月のレシピ

レモンクレープ



【材料】

クレープ生地 (5～6枚)
薄力粉……………50g
卵……………1個
砂糖……………15g
牛乳……………150cc
溶かしバター……………20g
レモンカスタードクリーム
卵……………1個
砂糖……………40g
薄力粉……………15g
牛乳……………250cc
レモン果汁……………大さじ2
レモンの皮のすりおろし…適量
生クリーム……………200cc
*生クリームに砂糖15gを加え泡立てる。

【作り方】

①クレープ生地

- ①ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜる。ふるった薄力粉を入れて泡立て器でダマにならないようにしっかりと混ぜる。牛乳を2、3回に分けて入れよく混ぜる。
- ②溶かしバターを加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で20分ほど置く。
- ③中火で熱したフライパン(26cm)にサラダ油を薄く敷き、生地を流し入れ、フライパンを傾けて生地を全体に広げる。
- ④軽く焼き色が付いたら裏返して15秒ほど焼いて取り出す。同様に計5～6枚作り、冷ます。

②レンジで作るレモンカスタードクリーム

- ①耐熱ボウルに卵を入れ、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。振った薄力粉を入れてよく混ぜ、牛乳を2、3回に分けて入れる。
- ②ラップをせず、600Wのレンジで2分加熱し、レンジから取り出しよく混ぜる。レモン果汁、レモンの皮のすりおろしを加える。
- ③再びレンジにかけてとろみが付き、粉っぽさがなくなるまで20～30秒ずつ(約2、3回)加熱する。

- ③**仕上げ**:レモンクリームをクレープ生地で包み、生クリーム、アイスクリーム、果物などを使って飾り付ける。

参考:「からだに美味しいフルーツの便利帳」:高橋書店 果物ナビ、みなとの野菜大辞典、ウェザーニュース Web