



11月★ゆずがポイント



ゆずは、ミカン科の果実で、実は中国の揚子江上流が原産地とされています。日本には奈良時代に伝来し、薬用や食酢として使用していたといわれています。

独特な芳香があり、果汁は酸味用として利用し、果皮はゆずみそや佃煮など広く利用されています。

ゆずは、7月～10月頃にとれるのが青ゆず、10月～12月頃にとれるのが黄ゆずです。

当院でも、香味を効かせた料理として幽庵焼きや酢の物、和え物などにゆずを多く使用しています！！

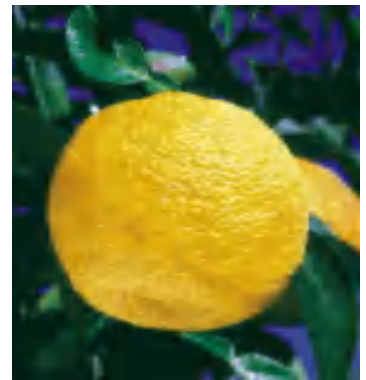
【栄養成分】

ゆずの果皮には、たくさんの**ビタミンC**が含まれています。

ビタミンCは免疫力を高めたり、美肌効果があります。

また**カリウム**や**カルシウム**も豊富です。カリウムは筋肉収縮やたんぱく質代謝などの作用があり、カルシウムは骨や歯の形成などがあります。

果汁には、**ペクチン**そして**クエン酸**などの有機酸などを多く含んでいます。ペクチンはゆずの種のぬるぬる部分にあり整腸作用があります。クエン酸には疲労回復の効果があるといわれています。



【効能】

ゆずの果皮に含まれている、独特な香りは精油成分でリモネンといわれるものです。このリモネンという成分は、新陳代謝を活発にして血行を促進したり、角質保護や保湿作用もあるので美肌効果、また食欲増進効果などもあります。

【花言葉】

余談ですが、ゆずの花言葉は“**健康美**”というそうです。とても惹かれる言葉ですね！



[→レシピ・ワンポイントアドバイスはこちら](#)

食コラム ～違いがわかるかな？～

【ゆず・かぼす・すだちの違いって何?!】

皆さん、ゆず・かぼす・すだちの違いがわかりますか？

私はあまり知らなかったのですが、実は全然違うみたいなんです。

まず、1つは**香り**！そしてもう1つは**大きさ**！この2つが主な見分け方になります。

残念ながら、視覚での見分け方は難しいのですが、匂いや大きさで区別しましょう♪

●青ゆず●

●かぼす●

●すだち●



100g～120g
(1個当りの大きさ)



100g～150g
(1個当りの大きさ)



30g～40g
(1個当りの大きさ)

《ゆず・かぼす・すだち(100g)の成分》

