



イラスト：小林裕美子

## ユズ

～日本料理の名脇役～

### ユズのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】青ユズ(夏～初秋)、  
黄ユズ(秋～冬)

【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、  
クエン酸、リモネン、ピネンなど

解説 KAORU

### 選び方



NG

しなびている  
黒ずみや傷がある  
へたの切り口が茶色く乾燥している

### 保存方法

#### 冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ

気温が低い時期は冷暗所でOK。冷暗所で1週間、冷蔵では1.2週間程度保存できる

香りが命！鮮度が良いうちに利用してね

#### 冷凍保存

皮 幅を広めにむき、ひたたりとラップに包んで保存の凍ったまま細く刻んで利用

白い部分はある程度残すと香りが良い！

#### 果肉

ラップに包み保存袋に入れて保存の自然解凍して搾って利用

#### 長期保存

薄くおいて細かくカットして天日干し、乾燥したら密閉容器に入れ保存の粉末状にしておくと便利だよ！

浅漬け、お吸い物、ゆずこしょうなどに利用

### ユズのいろいろ

#### 本ユズ

##### 木頭系



徳島県那賀郡木頭村(現・那賀町)で選抜の果汁も多く皮が厚い



##### 山根系

徳島県阿南市の山根氏によって選抜された早期結実品種



##### 多田錦

種なしでとげも少なく扱いやすい人気品種

#### 花柚(はなゆ)



ユズの近縁種の「花柚子」「オゆず」「常柚(とこゆ)」とも皮は薄めで、本ユズに比べて香りが穏やかな花もお吸い物や料理の香り付けなどに利用される

#### 鬼柚子(獅子柚子)

ポンタンの仲間の「つづつ」として皮が特徴の「ジャムや砂糖漬け」などに利用される

#### 柚柑(ゆこ)

ユズの近縁種で「柚香」とも酸味が強くて香りが良く、ポン酢などに利用される



### ユズの子カラ

#### ビタミンC

皮に豊富な風邪予防、美肌効果、疲労回復に

#### クエン酸

疲労回復や食欲増進に、カルシウムの吸収を助ける働きも



#### ペクチン

食物繊維の一種の便秘改善や生活習慣病予防に

#### リモネン、ピネン

皮に含まれる香り成分の精神をリラックスさせる効果に期待



### 食べ方・楽しみ方

日本料理ではおなじみの調味食材、熱を加えても香りが消えないのが魅力

細く刻んで漬け物、雑煮、あえ物などに



柚香蒸し



柚子釜



#### 風味付け

刺し身や焼き魚、煮物に

ゆずこしょうなどの調味料やゆず茶、ジュース、シャーベット、ゼリーにも



#### 海外でも人気

日本産は海外産に比べて香り高く高評価のフランス料理やスイーツにも使われている

