

スダチ

すがすがしい香りと酸味の「和食の名脇役」

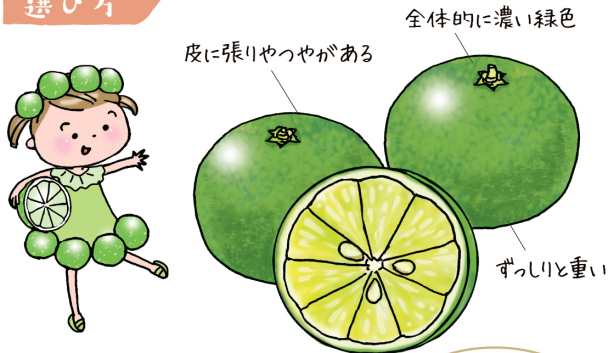
イラスト：小林裕美子

スダチのプロフィール

- 【分類】ミカン科カンキツ属
- 【原産地】日本(徳島県)※諸説あり
- 【おいしい時期(旬)】8月下旬～10月ごろ
- 【主な栄養成分】リモネン、スダチン、ビタミンC、カリウム、クエン酸など

解説：KAORU

選び方



露地物→皮は厚めで、香りと風味が豊か
ハウス物→皮は薄めで、酸味がまろやか

完熟した黄色より
未熟な緑色の方が
香りも風味も豊か

NG

しわ→鮮度が落ちているかも……
軽い→果汁が少ないかも……

保存方法

冷蔵保存

ラップで包むかポリ袋に入れて、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ

ハウス物は皮が薄く鮮度が落ちやすいので早めに使用する

長期保存に 冷凍保存

ラップで包んで保存用袋に入れて冷凍庫へ使うときは必要な分だけ自然解凍
果汁を製氷器に入れ冷凍してもOK

スダチのじみツ

名の由来

古くから「酢」して料理に使われていた「酢橘(すたちばな)」が転じて「スダチ」になったといわれている
「菓立ち」「酢立」とも

スダチのチカラ

リモネン

香りのもと
精神のリラックス、
食欲増進や
夏バテ予防に

スダチン

果皮に含まれる
脂質の代謝を改善
する効果に期待

ビタミンC

老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

カリウム

むくみの解消、
高血圧予防に

クエン酸

疲労解消や
ストレス緩和、
冷え性改善に

スダチの仲間たち

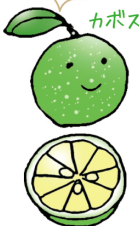
※青玉の香酸かんきつ

甘味と酸味の
調和が取れたま
ろやかな味わい

酸味と苦味
が強い華や
かな香り

まろやかな
口当たりと甘
い香り

レモンのような
爽やかな酸味
とほのかな甘味



大分県など



高知県など



宮崎県など



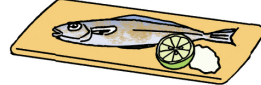
沖縄県など

食べ方・楽しみ方

料理の風味を
引き立てる



焼き魚



鍋物

減塩効果

塩分が足りないときは
スダチの酸味と香りをプラス!

刺し身、揚げ物、うどんなどの麺類



デザートなどに
ジュース、ジャム、
ゼリー、タルトなど

調味料として
ポン酢
スダチこしょうなど



切り方・搾り方

へたと平行に切ると搾りやすい



果汁が皮を伝って落ちるよう
うにすると、皮の香りが果汁
に移り、豊かな風味が楽
しめる



断面を
上向きに