



ゆ ず



全部

食べられる？

皮と実の間の
“白いわた”や

実の“薄皮”は熱を

加えると溶け込みます。

種も煮ると栄養が出ますが、

もちろん種は最後に取りましょう。

ゆず湯や薬味でおなじみの果物です。
使い道は少なそうに見えて意外と豊富！
“皮”と“実”どちらか余りがちですが、
どちらのレシピも作って無駄なく活用！

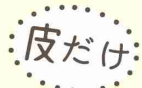
実は簡単・長持ち！

ゆずポン酢



新感覚！みずみずしい！

完熟ゆず胡椒



ゆずの皮は白い部分を取った状態で計量する。
塩はその重さの10~15%の量。ゆずは細かく刻んで
すり鉢ですり、種を取った唐辛子も刻む。

材料:

ゆずの皮 2個分(約25g)

唐辛子 2~3本

塩 約3g

材料を全て混ぜ、
冷蔵庫で一晩
寝かせて完成！

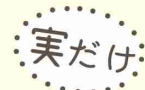
全てフード
プロセッサー
でもOK！



ゆず果汁50ml(約4個分)、
しょうゆ80ml、鰹節3g、
昆布3gを混ぜて冷蔵庫
で一晩以上おく。良い味
になったら濾して完成！

甘さ自由自在！

ゆずジャム



半分に切った実を
ばらにして2個分、
砂糖を大さじ半分
蜂蜜を小さじ半分
全て弱火で7分熱し、
冷蔵庫で一晩おくと...完成！

やさい王国の

とれたてたより

第37回

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

