

レモン ～旬を迎える国産レモンを楽しもう～



レモンのプロフィール

- 【分類】ミカン科ミカン属
- 【原産地】インド北東部(アッサム・ヒマラヤ地方)
- 【おいしい時期(旬)】通年(国産は秋冬(10~3月ごろ))
- 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン、リモネンなど

解説: KAORU



レモンのチカラ



ビタミンC

しみやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復に



カリウム

高血圧予防やむくみ改善に

エリオシトリン、ヘスペリジン、ルチン

生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待。ルチンは動脈硬化予防にも



クエン酸

疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も



リモネン

リラクゼーション効果がある香りの成分。血行促進、代謝アップ、免疫力向上に



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載される際のお名前はイニシャルとなります。

レモンのいろいろ

リスボン

原産地はポルトガル、主産地は米国カリフォルニアの果汁が多くしつかりとした酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が進んだ

ユレーカ(ユリーカ)

主産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカのジューシーで香りが良く酸味が強いの枝変わり。「アレンユレーカ」や「クックユレーカ」など

ジェノバ

主産地は千りの種が少なく使いやすいの香りの良さや、しつかりとした酸味の特徴

メイヤー(マイヤー)

オレンジとの自然交雑で誕生の酸味が穏やかで糖度が高め

菊池レモン

「マイヤーレモン」の系統とされる小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。八丈島産は「八丈フルーツレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか

保存方法

丸ごと保存

ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ

1つずつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる



要注意!

常温での長期保存は果皮がしなびたり、香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し、早く使い切る

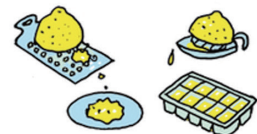


カットしたもの

切り口をラップで包み冷蔵庫で保存。日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する

冷凍保存

輪切り、くし切りにしたものをラップに包み保存用袋に入れ、冷凍庫へ



国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利

選び方

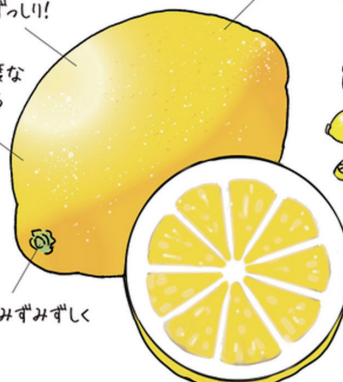
重量感があってずっしり!

果皮に適度な弾力がある

へたがみずみずしく緑色

果皮に張りつつやがある

色鮮やか!



NG

果皮がしなびている
変色や黒ずみがある