



# ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店

食育ソムリエ 飯田 みゆき

## 【檸檬 ~レモン~】

あけましておめでとうございます

コロナウイルスで暗い時代が続いていましたが、ようやく少し「収束」してきました。早く「終息」する事を願うばかりです。

さて、お正月でお雑煮や煮物が続いたと思います。

そこで気分を変え、さっぱりとした「檸檬」はいかがでしょう？

レモンは一年中出回っていますが、旬の時期がいつか知らない方も

多いと思います。11月頃から出始め、2月頃まで出回ります。

レモンは秋～冬が旬の果物なんです!!

### 良いレモンの見分け方

皮にハリとツヤがある

緑色が良い

皮に弾力がある

重みがある方が良い

色づきが良い

表皮がデコボコしているものは、内部の白い皮が多く

果汁が少ない場合があるそうです

## レモンに含まれる栄養素

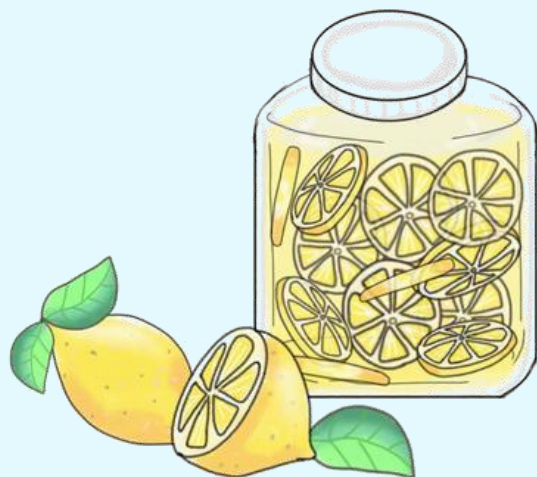
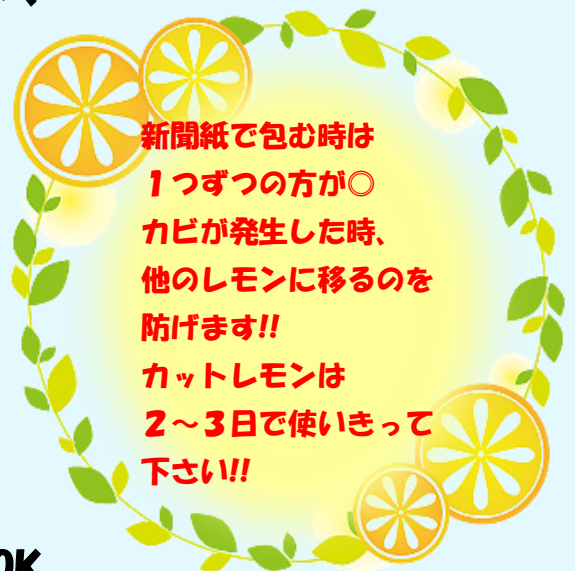
- ☆ **ビタミン C**(皮膚の健康を保つ効果)・・・実の部分
- ☆ **クエン酸**(疲労回復効果)・・・果汁の中
- ☆ **エリオシトリン**(中世脂肪を減らす効果)・・・中果皮の中
- ☆ **ポリフェノール**(美容効果)・・・皮に含まれる
- ☆ **リモネン**(リラックス効果)・・・黄色い皮に含まれる

## 保存方法

- ☆ **新聞紙で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫へ**

- ☆ **カットレモンはラップで包んで冷蔵保存**

- ☆ **丸ごと冷凍や果汁を冷凍で長期保存 OK**



## 胃にやさしい爽やかレモン塩だれ豚丼



### 【材料】(1人分)

豚肉…50g

玉ねぎ…1/4個

こしょう…少々

キャベツ…お好みで

ご飯…1膳分

### < 塩だれ >

塩…小さじ1

ウェイパー(スープの素)…小さじ1

ごま油…小さじ1

レモン汁…小さじ2.5

みりん…大さじ1.5

玉ねぎ…1/4(すりおろす)

にんにく(チューブ)…お好みで

### 【作り方】

① 塩だれの材料をすべて混ぜる

② みじん切りにした玉ねぎと食べやすい大きさに切った豚肉を炒め、こしょうをかける

③ ②に塩だれを半分ほど入れ炒める

器にご飯、キャベツをのせ、③を盛る。残りのたれをかけて完成

## しょうがはちみつレモンのホットドリンク



こちらのレシピは、はちみつを使用しております  
1歳未満（乳幼児）のお子様はお召し上がりにならないでください  
（ボツリヌス症にかかるリスクが高い為）  
はちみつは砂糖でも代用できます  
レモンの防カビ剤が気になる方は、国産の防カビ剤不使用のものをご使用下さい

### 【材料】(1人分)

お湯・・・200ml

レモン汁・・・大さじ1

はちみつ(砂糖でも○)・・・大さじ1

すりおろし生姜・・・小さじ1/2

レモンの輪切り・・・1枚

### 【作り方】

- ① カップにすりおろし生姜とはちみつを入れて混ぜる
- ② ①にお湯を注ぎ、レモン汁を加えて混ぜる。レモンをのせて完成

まだまだ寒い日が続きます。暖かい飲み物で身体を温めて、  
冬を乗り切りましょう!(^^)!