



# ソムリエコーナー

しょいか～ご千葉店

食育ソムリエ 渡邊 朝子

今が旬!!

文旦の季節です!!

2月は寒波がやってきたり、花粉が始まったりと憂うつな季節…と

思っていませんか？

そんな中でもすばらしく美味しい果実があります。

それは「文旦」です ❤



爽やかな香りと、プリプリした果肉、なんといってもキレイにむけた時の

達成感!!もある そんな文旦をご紹介しまーす!!

## ○土佐文旦(とさぶんたん)

・食べ頃：収穫後1～2ヶ月追熟させて出荷

2月下旬～3月中旬ごろがおすすめ!!



## ○水晶文旦(すいしょうぶんたん)

・食べ頃：秋(10月～12月ごろ)が旬。ハウス栽培

上品な味わい。



## ○夏文旦(なつぶんたん)

・食べ頃: 夏(4月~6月)が旬。果汁が豊富。

## ○安政柑(あんせいかん)

・食べ頃: 3月下旬~4月上旬が旬。

直径15cmくらいあり、ずっしり。

甘味と酸味のバランスがよい



## ○晩白柚(ばんぺいゆ)

・食べ頃: 12月ごろ 熊本県八代で収穫される文旦

20cmを超える大きさ。外皮が分厚い。

酸味がうすく、さっぱりとした甘味。



## ★文旦選びのポイント★

・果皮がきめ細かく、しっとりとしているもの

・ずっしりとした重みがあり、水分がたっぷりのもの。

## ★保存方法★

・冷暗所で常温保存

・酸味が強いときは、1~2週間ほど置くとまろやかな味になる

## ★むき方★

- ①上下に切り落とす
- ②縦に6ヶ所切りこみを入れる
- ③外皮をむき、1房ずつに分ける
- ④種側を少し包丁で切り落として薄皮をむく



## <<おすすめレシピ>>

### ★文旦のサラダ(2人分)

<材料> ○レタスや玉ねぎなど好みの野菜で○

- |            |                      |
|------------|----------------------|
| ①          | ②                    |
| ・ベビーリーフ    | ・EX バージンオリーブオイル 大さじ2 |
| ・アイスプラント   | ・レモン汁 小さじ1           |
| ・文旦の果肉     | ・塩(あればハーフ塩) ひとつまみ    |
| ・モッツァレラチーズ | ・ぽん酢 小さじ2            |

①をお皿に盛り、ませ合わせた②をかけて完成!!



## ★文旦ピール

①文旦1個分の黄色い皮をやわらかくなるまで4回ほど茹でこぼす。

②砂糖30gと皮、水30ccを鍋に入れ、

中火で鍋をまわしながら沸騰させる→弱火で煮詰めるを3回行い、冷ます。

③クッキングシートを天板に敷き、皮を並べて100°Cのオーブンで15分～20分

(余熱なしで)

④30分ほどおいて乾燥させたら、5mm幅に切る。

⑤グラニュー糖50gを全体にまぶして完成!!



しょいか~ご千葉店では、2月14日(土)～17日(火)まで

「文旦まつり」を開催予定です!!

この機会に是非、旬の文旦をご賞味下さいませ。ご来店お待ちしております!!

