



# ソムリエコーナー

しよいか〜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

思っていないですか？

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、ぷりぷりした果肉、なんといってもキレイにおけた時の

達成感!!もある そんな**文旦**をご紹介します!!



○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おとして薄皮をむく



## <<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お好みの野菜で○

①

・ベビーリーフ

・アйсフラント

・文旦の果肉

・モッツアレラチーズ

②

・EX バージンオリーブオイル 大さじ2

・レモン汁 小さじ1

・塩(あればハーフ塩) ひとつまみ

・ぽん酢 小さじ2

①をお皿に盛り、まぜ合わせた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℃のオーブンで15分～20分  
(余熱なしで)
- ④ 30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!!



しゅいか〜ご千葉店では、2月14日(土)〜17日(火)まで

「**文旦まつい**」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!!

