

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 柚子胡椒 ☆☆☆☆☆

しょいか～ご千葉店 食育ソムリエ：早川 清美

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね！この時期から採れる柚子を使った調味料（香辛料）を知っていますか？本来の読み方は「ゆずごしょう」ですが、一般には「ゆずこしょう」で知られています。柚子胡椒は調味料（香辛料）の一種です。胡椒とは呼ぶものの、実際には柚子風味の唐辛子ペーストで、唐辛子を粗刻みにし、柚子の果皮と塩を入れてすり潰し、軽く熟成させたものです。

<柚子胡椒の作り方>

材料・・・唐辛子：100g 柚子：50g 塩：10g

- ① 種を取り除いた青唐辛子をミキサーで細かくする。
- ② 柚子の皮をおろし金でおろす。
- ③ 青唐辛子と柚子の皮、塩をミキサーで混ぜる。
- ④ 消毒済みの瓶や密閉容器などに移し、冷蔵庫で保存する。

※すぐでも食べられますが2週間～1ヶ月位おくと味がなじみます。

冷凍すると1年位保存が可能です。（割れない密閉容器に入れてね！）

※注意・・・唐辛子をさわった手で顔にふれないで下さい。



今回は香りある黄色の柚子で作っていました。

調理例



他に、鍋物、和え物、焼き物、揚げ物、麺類、色々なサラダにも！幅広く使える調味料です。

つぶやき…

私はサラダに使うのが多いですね！

白菜・カブ・大根・・・なんでも合いますが、特に、新じゃがが出たら細い千切りにして水にくぐらせ、熱湯でサッと1分茹でて、

シャキシャキ！！これが美味なんです！

シューマイ、餃子にも、からしではなく、柚子胡椒で辛さだけじゃなく香り（風味）があつて合いますよ！寒い時は鍋物・汁物に多く入れると体が温まります。

是非、色々なものに何度でも試してみて下さい！

