

今月のテーマは レモン(檸檬) です !!

レモンは、ミカン科ミカン属の果実です。柑橘類の一つであり、中でも主に酸味や香りを楽しむ、香酸柑橘類に属しています。原産地は西部ヒマラヤからインドといわれていますが、今日ではインドやメキシコ、アメリカなどで盛んに栽培され、世界的に最も生産量の多い柑橘類です。国産レモンの自給率は約10%しかありませんが、最近では国産レモンに対する需要が高まり、主に広島県や愛媛県で生産されています。レモンの旬は12月～3月です。

レモンの栄養

レモンには、**ビタミンC**、**クエン酸**、**レモネン**、**ポリフェノール**などが含まれています。**ビタミンC**には免疫力を高める働きがあるので風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果が期待できます。**ポリフェノール**は抗酸化作用があり、レモンに含まれる**ビタミンC**や**ルチン**などの相乗効果で、抗酸化作用がより高まり、美容やアンチエイジング効果も期待できます。

選び方のポイント

- 全体に色むらがなく、つるつるとして黄色くなっているもので、手に持った時に重みを感じるものが良いでしょう。
- 輸入のものは防腐剤が使用されていることが多いため、皮ごと食べる場合には適しません。皮も使用する際は、国産のものを選ぶと安心です。



保存のポイント

- 保存に適した気温は6～8℃で、10℃以上の場所に置いておくと劣化してしまいます。皮ごと保存する場合は、塩を付けてよく洗ってから冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。スライスしたレモンは、ラップで空気が入らないようにしっかり包んで野菜室で保存します。冷凍でも1ヵ月程度保存でき、スライスしたり、汁を絞ったり、丸ごと凍らせたりします。凍らせることによって、苦みが消える性質を持っています。

おいしいごはん! 鶏肉とねぎのレモン炒め

材料(2～3人分)

鶏むね肉…300g パプリカ…1/2個 しいたけ…2枚 ねぎ…1本
レモン…1/2個 塩・こしょう…少々 油…適量

- ① 鶏むね肉とパプリカを1口大に切り、しいたけは薄切り、ねぎは粗みじん切りにする。レモンは、粗塩で丁寧に水洗いして皮が剥けたまま、いちょう切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏むね肉を炒め色が変わったらパプリカとしいたけを加え炒める。火が通ったら、ねぎとレモンを加えさっと炒めて塩こしょうで味を整える。
- ③ 器に盛り付けて出来上がり!



レモンの酸味と香りで塩味を引き立てることで、塩分を控えることが出来ます。減塩でも美味しい一皿です!

レモン 豆知識

レモンに含まれている**リモネン**という成分には、不安やストレスの軽減効果により神経の興奮が鎮まって眠りに入りやすくする効果や、食欲をセーブしてくれる効果が期待できると言われています。ダイエット中の空腹感が辛いときは、**リモネン**の香りを嗅いでみると落ち着くかもしれませんね。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

