

柚子について



夏の暑さが和らぎ、朝晩の冷え込む11月から12月にかけて収穫のピークを迎える柚子。
お鍋には欠かせない柚子ポン酢や、冬至（2026年12月22日）には柚子を丸ごとお風呂に入れて「ゆず湯」にしたり、この時期に目にすることが多くなる柚子について今回はご紹介します。

柚子の成分について👆

柚子には「ヘスペリジン」というポリフェノールの一種が豊富に含まれています。特に果汁より皮とその内側の白いワタの部分に多く含まれ、ミカンの約20倍,レモンの約3倍入っていると言われています。

このヘスペリジンには毛細血管を強化し、血管抵抗性を改善したり、血管透過性を整えたりなど様々な効果があります。これらの効果で血流改善による高血圧や冷え性,むくみの改善や悪玉コレステロール,中性脂肪などの脂質代謝の改善が期待できます。

また、クエン酸も含まれており、疲労回復や抗酸化作用などの効果があったり、ペクチンといった水溶性の食物繊維も豊富であるため、血糖値上昇を緩やかにしたり、整腸作用で便秘改善にも効果があります。

さらにリモネンやシトラールといった香気成分が含まれ、ストレス軽減などリラックス効果があり、アロマ製品をはじめ、ハンドクリームなどスキンケア商品にも柚子を取り入れた商品が増えています。



柚子を使ったレシピ🔍

～鰭の幽庵焼き～　当院で提供している人気メニューでとても簡単なのでオススメです！

① 浸漬用の合わせ調味料(★)を用意。
② 鰭の切り身をバットに並べ、①を鰭が少し浸るくらいまで入れる。
③ 浸してしばらくした鰭をグリルやオーブンに取り出し、焼き色が付くまで焼く。

※柔らかく仕上げたいときはホイルで包み、蒸し焼きにしてふっくら仕上げ、香りをもっと楽しむのも良いかと思います！



・材料（1人分）
・鰭（別の魚でもOK）　1切れ
・（★）醤油　5g　※血圧が気になる方は減塩醤油でも可
・（★）料理酒　5g
・（★）柚子（果汁）　2～5g　※量はお好みで大丈夫です
・柚子（皮）　少量　※上に添えて彩りUP