

# ゆず

ゆずは秋から冬にかけては黄色く熟したものが出回り、独特の爽やかな香りと果皮の色合いで、薬味として食べられます。黄色い実だけでなく、初夏には夏に「青玉」と呼ばれる青い実が収穫されます。刻んだ青唐辛子と合わせて「ゆずこしょう」として食べられます。

ゆずは豊かな香りと果皮の鮮やかな色合いで、様々な料理の引き立て役として日本料理には欠かせない重要な食材として楽しまれてきました。ゆずの生産地は高知県が全国の生産量のほぼ半分を占め、次いで徳島、愛媛と四国地方で約8割を占めています。

（「平成28年産特産果樹生産動態等調査」農林水産省）

ビタミンCを多く含んでおり、特に皮は栄養価が高く、ビタミンCは果汁の4倍近く含まれ、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。また、整腸作用のある水溶性の食物繊維を含み、下痢や便秘を予防する効果や、血液中のコレステロールを減らし動脈硬化や心筋梗塞、糖尿病の予防にも効果があるといわれています。ゆずは絞るだけでなく、刻んだ皮をお吸い物や煮物に飾ると風味だけでなく栄養価も上がるためおすすめです。

