

【冬レシピ】管理栄養士が教える！

ビタミンC豊富な柚子の皮入り『柚子味噌』



暖冬だと言われているこの冬。ずっと暖かいのかと思っていたら急に寒くなり、ようやく冬の訪れを感じています。寒くなってくると食べたくるのが、水炊きなどのお鍋。お鍋には柚子やかぼすなどの柑橘類があるとより美味しくなりますよね。

柑橘類の中でも柚子は香りがよく、皮まで使えるので重宝します。果汁は醤油と合わせて二杯酢にしてお鍋などに使えますし、皮はお吸い物に入れたり大根のお漬物に入れたりするととても爽やかな香りがして食欲が増します。また、柚子の皮を使ってマーマレードジャムを作ることも。今回は、そんな捨てるところのない柚子を使ったごはんのおともをご紹介します。少ない材料でできますし、日もちするので冷蔵庫にあると便利です。

美肌をつくりながら冬の感染症を予防！



柚子にはビタミンCとビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンCは皮膚や細胞の健康を維持するために重要な栄養素。健康的な肌をつくるのに欠かせないコラーゲンの合成には、タンパク質

だけでなくビタミンCが必須です。さらに、ウイルスなどの増殖を阻止するインターフェロンの生成を促進する効果とも言われています。これから寒くなるにつれ、ウイルスなどによる感染症が流行してくる季節です。ビタミンCは水溶性のビタミンですので毎日摂取することが重要。ビタミンCが豊富に含まれた柚子を食べて感染症を予防しましょう。

ビタミンEは抗酸化力の強い栄養素。加齢やストレスなどの要因によって活性酸素が増加して細胞が酸化されると、老化だけでなく動脈硬化などの疾病の原因にもなってしまいます。ビタミンEには活性酸素が増加するのを抑制する作用があります。さらに、ビタミンCも同じく抗酸化力を持つ栄養素。ビタミンCとビタミンEの持つ抗酸化力は、一緒に摂取することでより効果が期待できます。柚子にはビタミンCとビタミンEがどちらも豊富に含まれるため、老化防止や美肌には最適な食材です。

果汁よりも多くのビタミンを含む柚子の“皮”



柚子には皮膚の健康維持や感染症予防への効果が期待できるビタミンCや抗酸化力の強いビタミンEが多く含まれていると述べましたが、柚子の皮には果汁よりもはるかに多くのビタミンCとビタミンEが含まれています。ビタミンCは果汁の4倍近く、ビタミンEにおいては果汁の14倍も！柚子の皮だけをたくさん食べることは難しいですが、マーマレードジャムや今回ご紹介する柚子味噌にすることで、効率的にビタミンCやビタミンEを摂取することができるのでオススメです。

◆柚子味噌



<材料>

柚子の皮	4～5個分
(大きさによって異なるので好みの量でOK)	
柚子の果汁	1個分
味噌	200g
砂	100g
みりん	大さじ1

※柚子の皮は白い部分を入れると苦味が出るので、苦いのが苦手な人はなるべく薄く皮を剥くのがオススメ

※今回は米味噌を使っていますが好みのものでOK。砂糖は使用する味噌によって加減を

<作り方>

- ① 柚子はよく洗って皮を薄く剥いて千切りに、1個分だけ果汁を搾っておく
- ② 鍋に味噌と砂糖、みりんを入れて軽く混ぜ合わせておく
- ③ 鍋を弱火にかけ、練るような感覚で混ぜながら10分程度煮る
- ④ 火を止めて、①で搾っておいた柚子の果汁と皮を加えてよく混ぜ合わせて完成

※粗熱が取れたら清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で2週間くらいを目安に食べきってください

柚子が美味しい季節、たくさんの柚子をいただくという方もいらっしゃるかもしれませんが、私もこの時期になると実家でできる柚子をいっぱいもらいます。果汁は絞って冷凍することもできますが、香り豊かな皮の使い道を毎年考えています。去年はマーメイドジャムを作りましたが、今年はこの柚子味噌に決定です。ごはんのおともになるのでとても嬉しいですし、爽やかな香りとフレッシュな酸味でごはんがさらに進みます。おにぎりにつけて食べても相性抜群。この機会に柚子味噌を作ってみませんか。

文：カベルネ mama

管理栄養士、食生活アドバイザー2級の資格を保持。保育園で献立作成や食育を担当していた経験を持つ。現在は幼い3人の息子の育児をしながらレシピ記事作成を行う。料理を作ること・食べることが大好き。子どもたちのため、栄養たっぷりでも簡単に作れ、喜んで食べてくれるものを考案する日々を送る。