

香酸かんきつ

温州みかんなどとは違い、実を食べるのではなく、果汁の酸味や果皮の香りを楽しむかんきつ類は、「香酸かんきつ」と呼ばれます。ここでは、主な香酸かんきつの種類と特徴を紹介します。



国産の主な香酸かんきつ

西洋料理でレモンやライムのしぼり汁が使われるように、日本でも食材の風味を引き立てるゆずやかぼすなどが昔から重宝されてきました。

取材・文／Office彩蔵 撮影／島 誠、野口雅裕

ライム

日本国内では愛媛県などで生産されている。料理のほか、カクテルやスイーツにも。[出回り時期]9月～翌1月



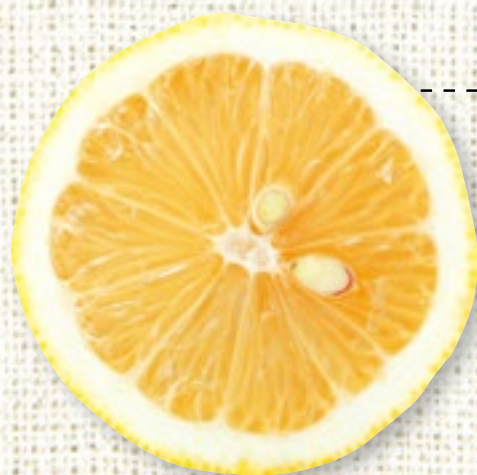
シークワサー

沖縄県原産で、ほのかな甘みもある。揚げ物にかけたり、果汁を水で薄めてジュースにして飲む。[出回り時期]8月～翌1月



レモン

広島県や愛媛県などで生産。さわやかな酸味で、使いやすい定番食材。[出回り時期]周年



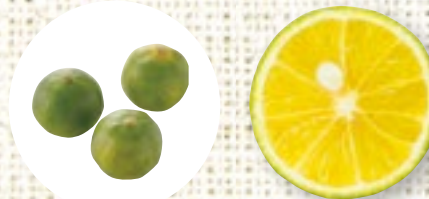
だいたい

鏡餅の飾りとして知られる。実は果汁が多く、食酢やジャムにも適している。産地は静岡県や和歌山県など。[出回り時期]10月～12月



すだち

徳島県の特産で、おだやかな酸味。冷奴やそうめん、サラダなどにも合う。[出回り時期]周年(露地物は8月～10月)



ゆず

癒される香りで人気。香辛料や薬味として皮まで活用できる。主な産地は高知県、徳島県。[出回り時期]10月～12月



かぼす

果汁が多く、酸味が強い大分県の特産品。鍋の薬味や酢の物で親しまれている。[出回り時期]周年(露地物は8月～10月)



クエン酸が多いかんきつはどれ?

香酸かんきつの、酸っぱさのもとになる主な成分はクエン酸。疲労回復や血流改善、新陳代謝の促進、美肌作用といった効能があります。

- かぼす 6g
- シークワサー 6g
- ライム 6g
- すだち 4.5g
- レモン 3g
- 温州みかん 1g

※果汁 100g 当たりのクエン酸含有量 (参考値)。

料理のアクセントだけでなく健康増進にも役立つ
果肉を生で食べるには、少し酸っぱすぎる香酸かんきつ。でも、その豊かな香りと酸味が食欲を引き立てることから、生食以外のさまざまな用途に活用されています。たとえば果肉は、ジャムやスイーツに加工したり、果汁を調味料やジュースにしたり。ゆずやかぼす、すだちなどの果皮は、刻んで香り豊かな薬味としても用いられています。

あるポリメトキシフラボンという機能成分が含まれていることから、近年注目されています。また食用のほか、香りを楽しむアロマ素材として、化粧品や入浴剤などの原料にもなります。日本でも冬至には「ゆず湯」が、風習として根づいています。だいたいも日本の伝統的なかんきつ。熟しても落ちず、1本の木に新旧の実がなることから「代々」とも書かれ、子孫繁栄のシンボルとして、正月の鏡餅の飾りなどに使われます。

香酸かんきつは、日本各地で栽培されています。和の果物であるすだちやかぼすはもちろん、インドなどが原産のレモンやライムも国産のものがあります。



シャープな酸味のポン酢でサラダがますますヘルシーに 刺し身サラダ シークワサーポン酢添え

材料 (2人分)

鯛の刺し身 (薄いそぎ切り) ……	120 g
A { シークワサー果汁 ……	小さじ 2
みりん ……	小さじ 1
海藻ミックス ……	10 g
赤パプリカ ……	1/2 個
サニーレタス ……	2 枚
マッシュルーム ……	4 個
シークワサー ……	1 個
ポ { シークワサー果汁 ……	50ml
ン { わさび ……	小さじ 1/2
酢 { しょうゆ ……	大さじ 2
はちみつ、オリーブ油 ……	各大さじ 1

作り方

- ① Aに鯛の刺し身を漬け、途中で上下を返して 10 分ほどおく。
- ②海藻ミックスは水でもどす。赤パプリカはせん切りにしてさっとゆでる。サニーレタスは食べやすくちぎり、マッシュルームは薄切り、シークワサーは薄いいちょう切りにする。
- ③ボウルに水気をきった②を入れ、①を加えてあえる。器に盛り、よく混ぜたポン酢をかける。

ポイント!

ポン酢は使用するかんきつ類によって味が変わります。すっきりさせるならレモン、まろやかにするならゆずなどを。

はちみつ漬けにしたライムをソースに

ライムとリコッタチーズの パンケーキ

材料 (作りやすい分量・8～10枚分)

<ライムのマリネ>

ライム ……	1～2 個
はちみつ ……	大さじ 3
ホットケーキミックス ……	150 g
卵 ……	2 個 (卵黄と卵白に分ける)

A { リコッタチーズ ……	100 g
牛乳 ……	80ml
グラニュー糖 ……	20 g
サラダ油 ……	少々
粉糖 ……	少々

作り方

- ①ライムのマリネは、ライムを半月切りにしてはちみつをかけ、1 時間ほどおく。
- ②ボウルに卵黄を溶きほぐし、A と①で作った液大さじ2を加えて混ぜる。ホットケーキミックスも加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③別のボウルで卵白を泡立て、少し泡立ったらグラニュー糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。1/3 量を②に加えて、しっかりと混ぜる。残りも加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ④フライパンを熱してサラダ油を薄くなじませ、一度ぬれ布巾にのせて少し冷ます。③を玉じゃくし 1 杯ほど入れて丸く広げ、弱火で 3 分ほど焼く。表面に泡が出てきたら裏返し、1～2 分焼く。残りも同様に焼いて器に盛り、ライムのマリネをかけて粉糖をふる。

ポイント!

ライム (レモンでも OK) のマリネを先に作り、マリネ液をパンケーキの生地に加えて風味をつけましょう。



甘酸っぱくサクサクした食感がおいしい

ゆず大根

材料 (2～3人分)

大根 ……	200 g
ゆず ……	1 個
A { 酢 ……	大さじ 2
砂糖 ……	大さじ 1
塩 ……	少々
水 ……	80ml

作り方

- ①大根は薄い輪切りにして塩少々 (分量外) をふり、10 分おく。ゆずは半分は薄切りに、残りは果汁をしぼる。
- ②小鍋にAを入れて沸騰させ、バットに移す。
- ③水気をきった大根、ゆずの薄切りを②に加え、粗熱がとれたら①の果汁を加え、冷蔵庫で 30 分ほど漬ける。

ポイント!

大根は最初に塩をふって水分を抜くと、ゆず風味の甘酢がしみ込みやすくなります。冷蔵庫で 3～4 日保存可。

／ 香りと酸味を活かして ／

香酸かんきつを使ったおいしいレシピ

かんきつ類のさわやかな香りとすがすがしい酸味は、料理を味わい豊かにするエッセンス。香り成分を豊富に含む皮ごと薄くスライスして使えば、彩りも鮮やかになります。

調理・レシピ／大越郷子 (管理栄養士) 取材・文／三浦良江 撮影／島 誠 スタyling／村上桜子



鶏肉のゆで汁と果汁入りのつゆでさっぱり!

ゆで鶏とすだちのうどん

材料 (2人分)

鶏むね肉 ……	1 枚
A { 水 ……	3 カップ
酒 ……	大さじ 1
しょうがの薄切り、	
ねぎの青い部分 ……	各適量
めんつゆ (3倍濃縮) ……	大さじ 3
うどん (冷凍) ……	2 玉
ほうれん草 ……	80 g
すだち ……	3 個
かまぼこ ……	4 切れ

作り方

- ①鍋にAと鶏肉を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で 6 分ほどゆでて火を止める。粗熱がとれたら、鶏肉適量を薄いそぎ切りにする。ゆで汁はこして鍋に戻す。
- ②ほうれん草はゆでて 4cm に切る。すだち 1 個は輪切りにし、残りは果汁をしぼる。
- ③うどんは沸騰した湯に入れ、ほぐれたら湯をきって器に盛り、鶏肉、ほうれん草、かまぼこ、すだちの輪切りをのせる。
- ④①のゆで汁にめんつゆを加えて温め、すだち果汁を混ぜ、③に注ぐ。

ポイント!

すだち果汁は熱いつゆに加えても酸味が立って香りも十分。ゆずやかぼすを使ってもおいしくできます。

脂っこさが抑えられ、新鮮な味わい!

レモン風味の豚のしょうが焼き

材料 (2人分)

豚肉 (しょうが焼き用) ……	6 枚
玉ねぎ ……	1/2 個
レモン ……	1 個
A { 酒 ……	大さじ 1
みりん、しょうゆ、	
おろししょうが ……	各大さじ 2
サラダ油 ……	大さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。レモンは半分を薄い半月切りにし、残りは果汁をしぼる。
 - ②バットにAとレモン果汁を合わせ、豚肉とレモンの半月切りを入れて 10 分ほど漬ける。
 - ③フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら豚肉を加えて焼く。漬け汁を加えてからめ、器に盛る。
- ※付け合わせは、キャベツとにんじんのせん切り適量を塩もみして水気を切り、レモンの果肉と皮のせん切り少々、フレンチドレッシングを加えてあえる。

ポイント!

レモンの果汁と果肉を加えたたれに豚肉を漬け込んでから焼きます。肉のクセが抑えられ、柔らかくなる効果も。

