

## ② 柚子

爽やかな酸味の香り！！  
日本料理の名脇役！！



箕面市北部の止々呂美地区で特産品として栽培されている柚子は、箕面市のイメージキャラクターのモデルとして使用されるなど多くの方に愛されています。止々呂美地区の農家が丹精をかけて育てた爽やかな香りの柚子の風味を是非お楽しみ下さい！

### 柚子の特徴！

柚子には、強い抗酸化力を持つビタミンCをはじめミネラル類やペクチンなど様々な有効成分が多く含まれ、病気や老化の予防、疲労回復、高血圧の予防などの効果があるとされています。また、香りにはリラックス効果があるとされています。柚子は、果皮が柔らかく水分が多いですが、酸味があるためそのまま食べる事はせずに料理の味を引き立てるのに使用するほか、ポン酢など加工品として利用されています。

ほくちゃんの豆知識



©2004 JA OSAKA-HOKURU

日本では、奈良時代から栽培されていたようです。箕面市止々呂美地区では、明治時代から特産品として栽培されるようになりました。酸味が強く良い香りがあります。

ほくちやんの

# 特産品ミニ講座

## 第2講座 柚子

### ① 成長と収穫



©2004 JA OSAKA-HOKUBU

## AGRICULTURAL PROMOTION OF NORTHERN OSAKA

### ① 成長と収穫

柚子は、5月下旬頃に白い小さな花を咲かせます。6月になると青い柚子の実が出来はじめ夏の終わり頃にはピンポン玉より少し大きいくらいに成長します。11月上旬になると実も大きく色づき収穫期を迎えます。収穫の際には、柚子の木に軍手を突き通してしまうほど鋭いトゲが生えているため、農家は皮手甲に皮手袋という重装備で収穫します。



柚子は、箕面大滝やもみじとともに箕面市のトレードマークになっております。



### レシピ

・ゆずジャム

加工品も取り揃えております。



©2004 JA OSAKA-HOKUBU

## JA大阪北部 取扱情報

販売時期：11月中旬～12月中旬

問合せ先：萱野支店購買店舗 (072-722-5451)

農産物直売所 (072-749-3818)

※農産物直売所の定休日は、水曜日です。

## ゆずジャム



### 材料（ゆず 3 個分）

ゆず	3 個
水	200ml
グラニュー糖	120 g
はちみつ	50 g

1. ゆずを半分に切り、ボウルに果汁を絞り入れる。皮に種が残らないよう、しっかり取り除いておく。果汁は、後で使います。
2. 残った皮をさらに半分に切り、へたの部分切り落とす。皮を上にしてまな板に置き、幅 2mm くらいの細切りにする。
3. 鍋に刻んだ皮と、分量外の被るくらいの水を入れる。強火にかけて沸騰したら火を止め、ざるに上げて湯をきる。
4. 皮を鍋に戻し、水とグラニュー糖を入れる。弱めの中火で煮て、沸騰したら弱火にする。
5. ときどきかき混ぜながら 20 分くらい煮て火を止め、はちみつと種を除いた果汁を加える。弱めの中火でさらに 1～2 分煮る。
6. 煮ている途中で水分が減って焦げそうになったら、様子を見ながら水を大さじ 1 ずつ加える。

保存ビンに入れて保存する場合は、熱湯消毒し自然乾燥したビンに入れてふたをして下さい。

# ゆず加工品メニュー

農産物直売所で販売中!

○ゆずマーマレード



○柚子しずく



○柚みそ



○ゆずポン酢



○柚子もやし



○箕面キムチ (柚子を使用)

