

ゆず



香りよし 味よし
キレイな 物部のゆず

★ 物部のユズの歴史 ★

ユズは、もとは中国から来ました。奈良時代から栽培され薬用あるいは、果汁を食酢として利用されて現在に至っている。昭和38年に本格的に栽培に向けて、優良系統を母樹として苗木の増殖が始まった。

ゆず料理 大橋高校ゆずレシピから

ゆずの味がして、さっぱりしていておいしかったです



ゆずのアイスクリーム

材料 (6人分)

- ★ 卵黄 …… 4個分
- ★ グラニュー糖 …… 120g
- ★ 生クリーム …… 400 ml
- ★ ゆずのしぼり汁 …… 80ml

作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れて、混ぜ合わせる。
- ② 金属容器に入れ、冷凍する。1時間ごとにかき混ぜて滑らかに冷やし固める。

青ゆずの卵焼き

材料 (2人分)

- ★ 卵 …… 3個
- ★ だれ汁 …… 50 ml
- ★ 青ゆずの皮 …… 少々
- ★ 青ゆずのしぼり汁 …… 1はじと $\frac{1}{2}$
- ★ 塩 …… 小さじ $\frac{1}{4}$
- ★ 薄口醤油 …… 小さじ $\frac{1}{2}$
- ★ 油 …… 適量

作り方

- ① 卵をいいて、材料を全部混ぜ合わせる。
- ② フライパンを熱し、油をひき、①を流し入れて、焼く。
- ③ お皿に盛り、青ゆずの皮を少々ふりかける。

インタビュー < 物部のゆず農家さん >

物部のゆずの特徴

- 青果率が良い (日本1)
- 品質が良い
- くさりにくい
- 消費者から高い信頼を受けている



作業をしていて、うれしい時

- 畑に、きれいなゆずがなっていること。

ご協力して頂いたのは、

小浜の、小松 源一、りえ さんです。
ご協力ありがとうございました!

ゆずの成分・健康効果

ビタミンC、ミネラル類、有機酸類、リモネン、β-カロテンなど

- 感染症予防
- リラックス効果
- 疲労回復
- 美肌効果
- むくみ予防、改善
- 便秘解消
- 高血圧を予防、改善

