



ゆず

寒さが身に染みる季節になってまいりました。
今回は、冬至にお風呂に浮かべたくなる果物「ゆず」をご紹介します！

柑橘類の中では最も寒さに強いとされています。
ゆずは果肉よりも皮の栄養価が高い果物です。
ビタミンAとビタミンCが豊富で、風邪予防の効果も期待できます。



甘味がなく、酸味と苦みが強いので、まるごと使うには調理が必要になります。
ゆずの香りには、交感神経を活性化させ、血管を広げるといわれていて、リラックス効果が期待できます。

また、お湯に栄養分が溶けると乾燥した肌を保湿してしっとりさせる効果があるといわれています。

風味がクセになる！

材料（出来上がり量おおよそ 60g 分）

ゆずピール

ゆず	2個
水	70cc
砂糖	適量
仕上げ用グラニュー糖	適量

・・・作り方・・・

1. ゆずは皮をむき、白い部分を取り除いて細切りにする。
2. 鍋にたっぷりの湯をわかし、ゆずの皮を入れて5分ほどゆでて水気を切る。同様に計3回繰り返す。
3. 鍋にゆずの皮、水、砂糖を入れて中火にかけ、煮立ったら混ぜながら水分が少なくなるまで弱火で10分ほど煮る。

☆ポイント

砂糖の量は皮の重量の40%が目安です。
焦げないように混ぜながら加熱して下さい。

4. クッキングシートを敷き、ゆずの皮を広げて並べる。
乾燥するまで5時間ほどおく。

☆ポイント

オーブンで乾燥させる場合は100°Cで20~30分を目安に乾燥させて下さい。

5. バットにグラニュー糖を入れて4にまぶす。