



ふれあいの輪、さらに広がります

# ほのか 10

2023 No.649  
HONOKA JAあまるめ



## フルーツパラダイス

野菜ソムリエ上級プロ kAORUの  
イラスト：小林結美子

### レモン

～旬を迎える国産レモンを楽しもう～

#### レモンのいろいろ

- リスボン**  
原産地はポルトガル、生産地は米国カリフォルニア。果汁が多く、爽やかな酸味と爽やかな香りが特徴。日本には明治末期に導入され、栽培が盛んだ。
- ユースカ(ユースカ)**  
生産地はカリフォルニアの太平洋沿岸地域や南アフリカのジューシーで香りが良く酸味が強い。種変育には「アレンユースカ」や「クックユースカ」など。
- ジェノバ**  
生産地はイタリア。種が少なく使いやすさ、香りの良さ、爽やかな酸味が特徴。
- マイヤー(マイヤー)**  
オレンジとの自然交雑で誕生。酸味が穏やかで糖度が高い。
- 菊池レモン**  
「マイヤーレモン」の系統とされる。小笠原産は「島レモン」とも呼ばれ、爽やかな香りが強い。伊豆産は「伊豆フルーツレモン」とも呼ばれ、苦味が少なく酸味がより穏やか。

#### レモンのチカラ

- ビタミンC**  
しみやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復に。
- カリウム**  
高血圧予防やむくみ改善に。
- エリオシトリン、ハスベリジン、ルチン**  
生活習慣病予防やマンチエイジング効果に期待。ルチンは動脈硬化予防にも。
- クエン酸**  
疲労回復や殺菌効果、食欲増進効果も。
- リモネン**  
リラックス効果がある香りの成分。血行促進、代謝アップ、免疫力向上に。

#### 効果的な食べ合わせ

- カルシウムの吸収率アップ**  
牛乳、チーズ、小魚、青野菜。クエン酸がカルシウムなどを吸収しやすくする。
- 美肌効果**  
肉や魚、大豆。美肌づくりに欠かせないビタミンCは、体を作るもとになるタンパク質と一緒に摂取するとより効果が期待できる。
- 減塩効果**  
クエン酸には塩味を感じやすくする効果がある。レモン果汁を加えると塩分控えめでも味わいに満足感を得られるため、高血圧対策などに。

#### レモンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属  
【原産地】インド北部(アッサム・ヒマラヤ地方)  
【おいしい時期(旬)】通年(国産は秋冬10~1月ごろ)  
【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、クエン酸、エリオシトリン、ハスベリジン、ルチン、リモネンなど

#### 選び方

- 果皮に張りつやがある
- 重量感があってずっしり!
- 果皮に適度な弾力がある
- へたがみずみずしく緑色
- 果皮がしなでている、変色や黒ずみがある

#### 保存方法

- 丸ごと保存**  
ポリ袋や保存用袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ1つずつ新聞紙などで包むとより鮮度が保てる。
- カットしたもの**  
切り口をラップで包み冷蔵庫で保存。日持ちしないので、すぐ使わない場合は冷凍する。
- 冷凍保存**  
輪切り、くし切りしたものをラップに包み保存用袋に入れ、冷凍庫へ。

**注意!** 常温での長期保存は果皮がしなでたり、香りや風味が低下する。風通しの良い冷暗所で保存し、早く使い切る。

国産レモンは皮ごと凍らせてすりおろし、料理の風味付けにも絞った果汁を製氷皿で凍らせても便利。

- 特集① 第23回 JAあまるめグラウンドゴルフ大会
- 特集② 第54回 山形県生協大会
- 特集③ 令和5年度 生協共立社との稲刈り作業
- 特集④ 令和5年度 上期農協座談会

<http://www.ja-amarume.or.jp> JAあまるめ 検索



**広報ほのか**  
JAあまるめ

- 編集と発行/余目町農業協同組合
- 編集責任者/渡会 武司
- 印刷/JA印刷山形
- 令和5年10月

JAあまるめホームページ  
<http://www.ja-amarume.or.jp>

Instagram X (Twitter) Facebook

JAあまるめ

JAあまるめ生活館 (Aコープあまるめ)

JAあまるめ 資料館







