



ぽかぽか&スベスベに！ 寒い冬に最適 **ゆず**



Cooking Recipe

短時間で蒸せるから
口当たりやわらか！

ほろ苦く甘酸っぱい風味で、料理のアクセントに大活躍の“ゆず”。脇役にしておくにはもったいないほど栄養が豊富で、ビタミンCはなんとレモンの約3倍、カルシウムはバナナの約10倍。香りの素となっている精油成分には、血行や代謝を促進する働きがあり、寒い冬にうってつけです。さらに胸やけを和らげたり、血糖値やコレステロール値を抑える成分も含まれるので、食べ過ぎ・飲み過ぎの後にはゆず茶を飲むのがおすすめです。

ゆずと言えば、冬至のゆず湯。身体を芯から温め、冷えや風邪予防に効果的。保湿作用で肌もスベスベにしてくれます。爽やかな香りに心までほっこりしますよ。

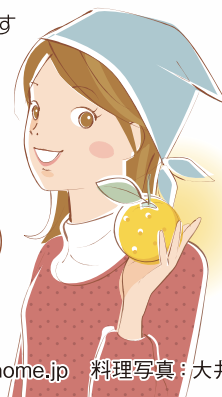
鯛のゆず蒸し



〈作り方〉

- 1 鯛は骨を除き、2~4つのそぎ切りにして、塩、酒をふります。
- 2 豆腐は2つに切ります。しいたけは軸をとって飾り切りをし、ねぎは7~8mm厚さの斜め切りにします。
- 3 1人分の盛り鉢にこんぶを敷き、ゆず、ねぎ、豆腐、しいたけを盛ります。鯛の汁気を軽くにとって加え、全体に酒をかけます。
- 4 ラップをして、電子レンジで1個につき約2分加熱します（2個一緒なら、3分30秒~4分加熱）。
- 5 合わせておいたぼん酢しょうゆをかけます。

ゆずの皮は果汁以上に
ビタミンCを含むので、
皮も一緒に召し上がるのが
おすすめです！



調理時間
15分以内

1人分
約195kcal

材料[2人分]

鯛	1切れ(120g)
塩	少々
酒	大さじ1
こんぶ(7~8cm長さ)	2枚
豆腐	1/2丁(150g)
しいたけ	2個
ねぎ	1本
ゆずの輪切り	2枚
酒	大さじ2
〔ぼん酢しょうゆ〕	
しょうゆ	大さじ1
ゆずのしぼり汁	大さじ1