



= 柚子（ゆず） =

Yuzu orange（英）

ミカン科

この冬は、柚子の  
さわやかな香りと風味を楽しもう！

【産地】

奈良時代にはすでに栽培されており、古くから生活にとけ込んでいる果実です。

中国揚子江上流原産で柑橘類の一種です。中国では「柚」と表します。青森県を北限に日本中どこでも栽培されていることから分かるように、柑橘類の中で耐寒性 No.1 です。市場に入荷するのは高知県産と徳島県産が中心であり、愛媛県産も豊富です。11月から年の瀬にかけては地元金沢産も出回ります。一般的な「黄ゆず」は黄色く熟してから収穫するもので、一年中手に入りますが、本来の旬は11月から1月です。この期間は自然に色づいたものが出回り、特に12月22日の冬至にゆず湯に入る習慣ができてからは、各産地がここをピークに生産します。一方、旬以外の時期に流通しているものは、人工的に着色を促進したものです。また、夏に出回る「青ゆず」は未熟果のことを指します。果肉に比べ果皮にはより多くの抗酸化作用があるので、調理方法を工夫して積極的に体に取り入れたいものです。

【冬至】

冬至（とうじ）は二十四節気の1つで、太陽の黄経が270度に達した時刻の日とし、例年12月22日頃となります。日本を含む北半球では、この日が太陽の南中高度が一番低く、昼が最も短く夜が最も長い日とされています。日本では、冬至にゆず湯に入り、かぼちゃやあずき粥などを食べて風邪を予防するという風習があります。

【柚子湯】

果実5~6個を輪切りにして、そのまま湯船浮かべます。又は、大きめのボウルに果実を入れ、上から熱湯を注いで20分ほど蒸らし、冷めたら絞り汁を浴槽に入れ、果実はネットなどに入れて湯に浮かべるやり方もあります。（どちらも1回分）

柚子湯の効果として、血行促進、冷え性、腰痛、神経痛を和らげ、お肌をスベスベにするなどの効用が認められています。

せっかくの柚子成分を洗い流してはもったいないので、上がり湯はしないか、サッと浴びるだけにしましょう。バスタオルで拭く時はそっと包み込むようにし、保湿、保温効果を入浴後も生かすようにしましょう。

#### 【選び方】

表面に傷や黒い斑点が無く、表皮がしなびていないもの、鮮やかな色合いのものを選びましょう。

#### 【保存方法】

他の柑橘類と同様、冷蔵庫の野菜室など冷暗所で保存しましょう。

#### 【栄養価】

##### 有機酸類

・クエン酸、酒石酸、リンゴ酸を含み、疲労回復、肩こり、筋肉痛を予防します。  
・胃液分泌の働きを助け、胸やけ、胃痛を解消します。また、肝臓の働きを円滑にする作用も併せ持っています。

ビタミンC・フラボノイド抗酸化作用があり、病気の原因となる活性酸素を除去する働きがあり、血中コレステロールの低下、抗ウィルス作用、抗ガン作用を持っています。

##### ビタミンP

血圧低下、脳卒中、心筋梗塞の発作予防効果があります。

##### 香りのもと = 精油成分

血行促進、新陳代謝の促進、抗腫瘍作用、鎮痛作用、抗炎症作用、殺菌作用

##### 苦み成分「リモノイド」

抗ガン作用、悪玉コレステロールの抑制作用

種のヌルヌルはペクチン質によるもので、このペクチン質には血糖上昇予防効果、コレステロール値のコントロール効果があり、ビタミンCとの相乗効果で血行を促進する働きを持っています。血行促進効果で毛細血管の働きもよくなり、小じわやしみ、ソバカスが薄くなります。以上のように柚子には驚くべき効果がぎゅっと詰まっています。

