



## レモンで元気いっぱい！



レモンは、柑橘の中でも酸味が強く、生食には不向きですが、風味付けに利用する「香酸柑橘類（こうさんかんきつるい）」の代表です。

インドの北東部、ヒマラヤ地方が原産で、日本に伝わったのは明治時代です。

ビタミンCを多量に含み、酸味の主体であるクエン酸も豊富です。クエン酸には、疲労の早期回復効果以外に、血液をサラサラにする働きや、低血圧や動脈硬化を予防する働き、さらにはミネラルの吸収を促進させる働きなどさまざまな健康効果があるといわれています。食欲増進効果もあるため、暑くなるこれからの時期にぴったりです。また、肉を軟らかくする調理効果もあります。

さわやかな香り成分は果皮に多く含まれます。外国産のものはポストハーベスト農薬（収穫後に行う防腐剤や防カビ剤の処理で、基準値検査が行われているので健康への問題はないが、日本国内の使用は禁止されている）が付着している場合が多いので、皮も使う場合は、食塩を少量こすりつけて水洗いしましょう。汚れがしっかりと落とせるほか、香りや色もアップします。

果汁を絞った後の皮もすぐ捨てずにとっておきましょう。ガスレンジ周りの油汚れや水回りのステンレスについて水アカ汚れ、鏡などの曇りがスッキリ落ちます。

6月

### 今月の献立から

### 鶏肉のシトラスマリネ

#### 材 料 4人分

鶏もも肉	2枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
揚げ油	適量
たまねぎ	80g
赤パプリカ	40g
黄パプリカ	40g

#### 【タレ】

サラダ油	小1
砂糖	大1½
しょうゆ	大1
酢	小1
レモン汁	大1½
白ワイン	小1
水	50ml

#### 作り方

- ① たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカは、5mm幅の細切りにする。
- ② 鶏もも肉は均一の厚さに切り開き、塩コショウをしてから小麦粉をまぶして、揚げる。
- ③ 【タレ】を作る。サラダ油を熱して①を炒め、調味料を加えてひと煮たちさせる。
- ④ ②に③を熱いうちにかける。



\*1人分あたり\*

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
246kcal	16.4g	13mg	0.7mg	1.1g