

レモン



国産レモンの旬は12～1月だが、露地栽培、ハウス栽培、貯蔵でほぼ周年供給できるようになっている。

酸味が強いため生食には向かないが、さわやかな果汁が世界中で利用されている柑橘類。清涼飲料水に利用したり、料理やお菓子にも使われる。果皮が黄色いレモンが最も多いが、国産のレモンでは緑色のものもある。

下処理

皮をすりおろす場合は、黄色い外側の部分だけを使い、苦味がでる白い部分は捨てる。果汁を取る場合、新鮮なレモンは絞りにくいが、丸ごと台で転がすか手で少し押して中身をやわらかくくずしてから絞ると、よく取れる。

保存方法

乾燥しないようポリ袋に入れて保存する。切断面はラップで乾燥しないように覆う。

Let's COOK

ハチミツレモン豆乳



材料（2人前）

豆乳	300 g	レモン汁	1個分
はちみつ	大さじ2	飾り用輪切りレモン	2枚

- ①レモンは半分に切ってスクイーザーで搾る。
- ②豆乳に、はちみつ、レモン汁を加えてよくかき混ぜ、グラスに注ぎ、輪切りのレモンを飾る。

