

檸檬

LEMON

檬



# 目次

14 12 11 06 05 05 04 02

目次

檸檬とは

レモンの3つの栄養素

料理でのレモンの働き5選

世界の伝統レモン料理

Q. ケーキ・メレンゲにレモン果汁を入れる理由は？

レモンの花ことば

後付け



# 檸檬とは

ミカン科ミカン属の常緑低木、またはその果実のこと。柑橘類の一つであり、中でも主に酸味や香りを楽しむ、いわゆる香酸柑橘類に属する。レモンの近縁種の一つであるシトロンの別名が枸櫞で、クエン酸の名はこれに由来する。

インド北部が原産 日本へは明治時代に伝わったと言われています。国産レモンの旬は一般的には10〜12月とされています。



## レモンの3つの栄養素

＜その1＞  
クエン酸

＜その2＞  
ビタミンC

＜その3＞  
ポリフェノール

レモンの断面



〔レモン可食部100gあたり〕

エネルギー：54 kcal 水分：85.3 g たんぱく質：0.9 g

炭水化物：12.8 g カリウム：130 mg カルシウム：67 mg

鉄：0.2 mg ビタミンB1：0.07 mg ビタミンB2：0.07 mg

ナイアシン：0.2 mg ビタミンB6：0.08 mg パントテン酸：0.39 mg

ビタミンC：100 mg 食物繊維総量：4.9 g

参考・文部科学省 「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」

# レモンの働き5選

## その1 保水効果

お肉は、酸性になると保水性が高まるといふ性質があります。そのことからレモン果汁に漬けてお肉を柔らかくし、食感がよくなります。お肉は、酸性になると保水性が高まるといふ性質があります。そのことからレモン果汁に漬けてお肉を柔らかくし、食感がよくなります。



## その2 保色効果

空気にふれると時間の経過とともに色合いが悪くなる果物や野菜には、レモン果汁をつけることで変色を防ぐことができます。

## その3 色鮮効果

いちごや紫キャベツ等にはpH値によって色が変わる性質を持っています。こうした食材にレモン果汁を使用することにより鮮やかな赤色になります。

## その5 消臭効果

レモンの香り成分リモネンは主に皮に含まれ、消臭効果があります。魚などを調理した際に臭いが手についた場合も、レモンの皮を使用して揉むようにすれば和らげることができます。

## その4 味変効果

いつもの料理にレモン果汁を入れることですっきり爽やかになります。唐揚げにレモンをかける理由も味変効果と考えます。





# 世界の伝統レモン料理

イギリス  
定番おやつ  
レモンカード



モロッコ  
家庭の味と発酵調味料  
レモンの塩漬け



ギリシャ  
冬に食べたいクリーミーなスープ  
エッグレモンスープ



フランス  
自慢の手作りタルト  
タルト・シトロン



イタリア  
伝統的なレモン・リキュール  
リモンチエツロ



オーストリア  
ヨーロッパの家庭料理  
シュニッツェル



Q. ケーキ・メレンゲに  
レモン果汁を入れる理由は？

A. 卵白の起泡性を高くなり  
泡立ちやすくなるから。

卵白は弱アルカリ性で、弱酸性にすると起泡性が高くなります。アルカリ性のメレンゲに酸性のレモン果汁を入れることによって、メレンゲが中性になり気泡が安定します。そのような理由から泡立ちやすくなります。

また、たんぱく質は「酸」で固まる性質があるのでその性質を利用して生クリームに含まれるたんぱく質にレモン果汁を加えることで通常よりも早くクリームが出来上がります。



lemon



Citrus limon

レモンの花ことば

全体——誠実な愛

思慮分別

花——心からの思慕

香り

実——熱情

熱意

陽気な考え



# 檸檬 LEMON

著者：沢山 りお

授業の課題の制作物です。

参考：ポッカサッポロ レモンミュージアム

文部科学省 「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」

Wikipedia

GreenSnap STORE





