

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★白菜のゆず漬物★



埼玉を食べよう！

～地域の特産物を使った料理～

埼玉県毛呂山町は、ゆずの有名な産地です。毛呂山のゆずは歴史が古く、『新編武蔵風土記』によると、江戸時代後期（1820年頃）には、年間 135kg の生産があったそうです。

毛呂山産のゆずの特徴は皮が厚く、香りがよいことです。その特徴を活かしたお漬け物を作ってみました。作ってから、少し時間をおくと味がしっかりとなじみます。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
白菜	140	1.5 枚	ざく切り
きゅうり	40		小口切り
塩	0.6	小さじ 1/4	
薄口しょうゆ	6	小さじ 1	
ゆず (果汁)	5	小さじ 1	

〈作り方〉

- ① お湯を沸かしておき、白菜ときゅうりをそれぞれ茹でる。
- ② 流水で冷まして、水気を絞る。
- ③ ボールに②を入れ、塩、薄口しょうゆ、ゆずも入れ、混ぜ合わせる。

ゆず (柚子)



柑橘類の一種で、中国揚子江（世界第3位の長さをもつ『長江』下流の揚 州 付近）上流が原産といわれています。日本には、古い時代に渡来し、奈良・平安時代にはすでに植えられていたそうです。

ゆずは、果実が比較的大きく、皮の表面がでこぼこしているのが特徴です。木には、たくさんの鋭いトゲがあります。このトゲは、天敵から果実を守るためのものだと考えられています。