



## = 酢橘（すだち） =

Sudachi

ミカン科柑橘属

～料理を引き立てる名脇役～

### 【歴史】

すだちは「ゆず」の偶発実生といわれていて、日本では万葉の時代から利用されていたといわれており、古くから馴染みのある柑橘類です。本格的に栽培されるようになったのは昭和 30 年以降で、主要生産地は徳島県。ほぼ県下全地域で栽培され、全国生産量の 98% を占めています。

### 【名称の由来】

すだちの由来は、果実に多く含まれる果汁を食酢として使用していたことから「酢橘」（すたちばな）と呼ばれ、それが転じてすだちになったといわれています。「酸橘」、「酢立」、「巢立」などの漢字も使用されることがあります。

### 【分類】

柑橘類の中で酸味がとても強く、生食には向かないが薬味や風味づけに用いるものを香酸柑橘類と呼んでいます。すだち、かぼす、柚子、レモンといったものから、ライム、ゆこう、シークワサー、じゃばらなどの種類があります。

### 【特徴】

果重は 30～40g と小粒で、5～6 月頃に白い花を咲かせ、8 月～10 月に果実が実り、緑色の未熟果のまま収穫し出荷されます。完熟するとミカンのように黄色くなり、香りが消えてしまいます。酸味が強く、苦味の少ない上品な香りの果汁は、ギュッと絞り汁を振りかけることで様々な料理の味がピリッと引き締まります。これから旬の松茸との相性も良く、サンマなどの焼き魚や刺身、湯豆腐に添えられたり、そうめんや冷奴、から揚げに絞ることもあります。皮はよく洗って、そのままおろし金などで擦ってつけ汁に加えたり、わさびと和えて薬味にして食べるツウな食べ方もあるようです。

## 今月の旬の一品

### 【出回り期】

1年中出回っていますが、徳島県産は今が旬。例年3月中旬より新物が登場し、8月にかけてハウス栽培、8~9月が露地、その後秋~冬にかけてが冷蔵物です。

夏~初秋にかけて出回る露地栽培のものの方が、風味や酸味が強いようです。

### 【選び方】

表面に張りがあり、乾燥していないもので、持つと重みのある水分量の多いものを選ぶようにしましょう。

### 【保存方法】

ポリ袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫で保存すると色の濃さが長持ちし、風味も損ないません。長期間の保存は果汁を絞り、小ビンに入れ冷蔵庫で保存するとよいでしょう。

### 【効 果】

一般の柑橘類は発ガン抑制や高血圧防止に効果が期待できます。香酸柑橘も同様の機能性を持っており、さらに疲労回復やアロマテラピー(芳香療法)効果も期待されます。

#### ● クエン酸

香酸柑橘の、香り高く酸っぱい性質はクエン酸によるものであり、糖質からエネルギー生成される過程でビタミンB群とともに人の体に欠かせない成分です。

加えて、解糖系抑制作用により糖質が乳酸に変化するのを防止し、炭水化物と同時に摂取することで、グリコーゲンを効率的に蓄積することができ、疲労回復に効果があります。また、胃液の分泌を正常にする働きがあり、胃弱の人や食欲不振に効果的です。

#### ● 香り

高い香りには免疫機能とホルモンバランスを正常に保つ効果があるとされます。芳香剤や入浴剤に香酸柑橘の香りが利用されるのも、リラックス効果をねらったことでしょう。

### すだち(果汁)の栄養成分表可食部100g当

| エネルギー    | 水分    | たんぱく質 | 脂質     | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|--------|------|
| 20.0kcal | 92.5g | 0.5g  | 0.1g   | 0.1g |
| ビタミンC    | カリウム  | カルシウム | マグネシウム | リン   |
| 40mg     | 140mg | 16mg  | 15mg   | 11mg |

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【徳島県のマスコット】

いまや徳島の代名詞とも言える「すだち」。徳島県ではマスコットキャラクターとして「すだちくん」が誕生しました。県産農林水産物のブランド浸透や、徳島県をアピールする事業、運動のために活躍しています。また、すだちの白い花も県花とされています。



【緑色の香酸柑橘類】

● 香母酢（かぼす）

大分県の特産で、生産量の9割以上を占めています。果皮が厚く、果重は100～150グラムほどとすだちよりひと回り大きいです。夏から秋にかけて最盛期を迎えます。さわやかな香りの果汁は、ふぐ料理や鍋料理などの日本料理に食酢として、完熟した実はジュースに利用されます。

● シークワーサー

沖縄の特産として有名で、沖縄県ではレモンの代わりに果汁を飲み物や料理、醤油に加えるなどして利用されています。しぼり汁を泡盛に加えて楽しむこともあるそうです。シークワーサーは沖縄の方言で、「シー」は“酸っぱい”、「クワーサー」は“食べさせる”つまり「酸っぱい食べ物」という意味です。

● ライム

レモンと形が似ており、サイズはレモンより小さめです。大きく分けて「メキシカンライム」と「タヒチライム」の2種類があります。日本ではほとんど栽培されておらず、輸入されるものの大部分がメキシカンライムです。主にジュースやカクテルに利用され、代表的なカクテルにジン・トニックやモスコー・ミュールなどがあります。

【簡単アレンジレシピ】

すだちドレッシング

| 材 料（4人分） |           |
|----------|-----------|
| すだち      | ・・・4個     |
| オリーブオイル  | ・・・大さじ3   |
| にんにく     | ・・・1片     |
| 砂糖       | ・・・小さじ1/2 |
| 塩、こしょう   | ・・・少々     |

- ① すだちは半分に切り、種を取り除いて果汁を絞っておきます。
  - ② にんにくは、すりおろします。
  - ③ ボウルに①のすだち、②のにんにく、その他の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせて完成。
- ※サラダや蒸し鶏など、サッとかけるだけでサッパリとしたオシャレな料理に早変わりします！