

# ユズ酢の作り方とユズの使い方、効用

## 1. 香りと味の良いユズ酢の作り方

ユズ酢（生酢）は生産地・収穫期・保存方法・搾り機と搾り方等によって、香りや苦味が違ってきます。

### (1) 生産地

山間部で朝もやがかかり、日照時間が70%ぐらいの気温格差のあるところが望ましい。

### (2) 収穫期

10月中旬の7分着色果から11月末までの完熟果。ユズをあまり早く収穫して搾汁すると、果汁中に苦味が出ます、また反対に過熟してから搾汁すると、果汁が少なく、香りも少なくなります。なお、10月中旬をさかいに果汁量は次第に少なくなって来ます。

### (3) 保存方法

#### ①ユズ酢の保存

直射日光を避け温度変化の少ない冷暗所に下記のような条件で保存すれば、1年間は変色せず、しかも香りもそこなうことなく貯蔵できます。

- ・一般家庭用では果汁量に対し5～6%に相当する食塩を加えてよく攪拌し、ビンに詰めて3℃で冷蔵する。
- ・営業的に行う場合は食塩を加えないで、品質を均一化する。特に衛生面に留意して、ポリ袋に入れ-20℃で冷凍保存する。

#### ②果実の長期保存

外傷がなく、病虫害の被害がない、日当たりの良い果実で6～7分着色したユズを下から持ち揚げるようにして切り取り長期貯蔵にまわします。条件が良ければ翌年4月頃まで持ちます。

### (4) 搾り機と搾り方

一般的に工場で搾るユズは、ポン酢用として出荷される為、外皮と果実をきつく搾りますので、果汁に内皮（白い皮）の苦みが混ざります。その結果匂いがよいが苦味が強くお寿司にはむきません。ナンヨージュースは、苦味を押さえるため、果実を切断刃で切りながら圧縮して搾り、しぼり過ぎストッパを付け、また種子を切らないように工夫してあります。誰でも簡単に楽に香りの良いまろやかなユズ酢ができます。ポン酢用にきつく搾る場合は別売のアダプターをお使い下さい。

## 2. ユズの使い方

ユズは果汁だけでなく、皮や種子も有効に使われております。特に独特の香りと薬効に注目されています。  
主な使い方 お寿司、お茶、ユズ酒、ユズ湯、黒焼き、化粧水、砂糖漬け、ハチミツ漬け

ジュース、マーマーレード、ユズみそ、佃煮、ポン酢、ゼリー、シャーベット、ゆず餅

### (1) ユズの外皮

黄色の外皮を削り取り料理（うどん、煮物、焼き魚、お吸い物等）の上に置くと良い香りがしておいしく頂けます。

### (2) ユズ酢（生酢）の料理

和え物（酢の物）、鍋物（ポン酢）、焼き魚、魚すし、五目すし等  
（スダチ、ゆこう、米酢等の酢を使うときと同様にご使用下さい）

### (3) 五目ずしの作り方（お好みで分量はかえてください）

材料：米・・・5合                      ユズ酢・・・100cc                      砂糖・・・大さじ山盛り2杯  
          塩・・・大さじ1杯半            味の素・・・小さじ1杯                      具井・・・1杯半

作り方：砂糖、塩、ユズ酢、味の素を弱火にかけて、調味料が溶ける程度に暖めます。ご飯がまだ暖かい（人肌）うちに上から回しかけながら、具と寿司飯を切るようにまぜて下さい。尚初めてユズ酢で作るときは普段五目寿司を作るときより酢を少し控えて作り、出来上がったお寿司の上に匂い付けに（20cc）ほど振りかけてまぜて下さい。ユズ酢は、初めから多く使わず他の酢とブレンドして徐々に多くしていただくとユズ酢に限ると、思うようになります。

### (4) ユズの種子で化粧水を作る

材料：ユズ・・・30～40個分の種子      焼酎・・・1リットル20～35度

作り方：種子は切らずに良く水洗いし水気を切り、広口ビンの3分の1ぐらい種子をいれ、焼酎を注入します。ビンのフタをして2週間冷暗所に置く。2～3日でヌメリが出てきますが、そのまま1～3ヶ月保存して下さい。種子をこして小瓶にうつし、冷蔵庫に入れてお使い下さい。残った種子に焼酎を追加してまた作ることができます。肌がツルツルしてきますが、個人差があります、少しづつならずか、異常があればやめてください。

## 3. ユズの効用

ユズにはビタミンAとCが豊富に含まれ、他にはナリニギン、リモネン、クエン酸、果糖等が含まれています。

### (1) ユズの薬効

貧血、動脈硬化予防、脳内出血を防ぐ、疲労回復、食欲増進、中風予防、冷え性、美容に、毛細血管壁の抵抗力を高める作用あり、ぜひユズ湯やマーマーレード、ユズ茶としてご利用してください。

**南 陽**

〒774-0014 徳島県阿南市学原町前田 17-14

電話 0884-22-0630 FAX 0884-22-0885