



2020年12月

野菜のレモンピクルス【CAND Report No.34】

寒冷の候、ますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。

今回は、レモンを使ったレシピの第2弾として、「野菜のレモンピクルス」をご紹介します。

食卓を彩る1品にいかがでしょうか。

【野菜のレモンピクルス】調理時間:約10分

- ◆ レモン …3個
- ◆ きゅうり …1本
- ◆ にんじん …1本
- ◆ 玉ねぎ …1/4個
- ◆ 赤パプリカ…1/2個
- ◆ 黄パプリカ…1/2個
- ◆ 赤唐辛子 …1本
- ◆ A: 水 …300cc
- ◆ A: 砂糖 …小さじ4
- ◆ A: 塩 …小さじ1
- ◆ A: ローリエ …1枚
- ◆ A: 粒マスタード …小さじ1/2

- ① レモンは1/2個を半月切りにし、残りは絞って果汁を取ります。
- ② きゅうりは塩(分量外)を振って板ずりしたら水洗いして水気をとり、スティック状に切ります。
- ③ にんじんの皮をむき、②と同じくスティック状に切ります。
- ④ 玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカは5mm幅に切ります。
- ⑤ 鍋に種をとった赤唐辛子、Aの調味料、①のレモン果汁を入れ、中火にかけて煮立ったら火を止めて粗熱を取ります。
- ⑥ ②～④を⑤に漬け、①のレモンを乗せて冷めます。
- ⑦ ⑥が冷めたら密閉容器に移し、冷蔵庫に入れて味がなじむまで寝かせたら完成です。

今回は、レモンに含まれるエリオシトリンという成分についてご紹介いたします。

エリオシトリンは、柑橘類のうち、レモンに多く含まれているフラボノイドです。他の柑橘類ではスタチにも含まれていますが、その含量はレモンの方が多く、またカボスやユズなどには見られない成分です。¹⁾



エリオシトリンの特徴は、抗酸化作用を持つという点です。香酸柑橘に含まれるエリオシトリンは、香酸柑橘の抗酸化活性に関与していると考えられています。¹⁾

エリオシトリンのように抗酸化作用をもつ物質は、体内で作られる活性酸素を取り除き、過酸化脂質の生成を抑えることで、動脈硬化やがんの発症、免疫機能の低下などを抑制する働きをします。²⁾

レモンにおいて果汁、果皮のどちらにも含まれているエリオシトリンですが、レモン類の果皮に含まれるフラボノイドは、果汁よりも高含有であると言われています。³⁾そのため、レモンを皮ごと食べられるようなレシピがおすすめです。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ:<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

1)三宅義明, 国内地域特産の香酸カンキツ果実に含まれるフラボノイドの特徴, 日本食生活学会誌, Vol. 26, No.2, 71-78(2015)

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jisdh/26/2/26_71/article/-char/ja

2)抗酸化物質,e-ヘルスネット,厚生労働省

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-009.html> (最終閲覧日:12月7日)

3) 三宅 義明, 菅野 友美, レモン類が含有するフラボノイド、クマリン類の特徴, 日本食品化学学会誌, Vol. 25, No. 2, 60-69(2018)

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjfcs/25/2/25_60/article/-char/ja