



2021年1月

レモン鍋【CAND Report No.36】

皆様、新春のお慶びを申し上げます。昨年中は格別のご愛顧を賜り、厚くお礼申し上げます。本年も、なにとぞ変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

今回は、レモンを使ったレシピの第4弾として、「レモン鍋」をご紹介します。

【レモン鍋】材料:2人前 調理時間:約10分

- ◆ 豚ロース …150g
- ◆ 国産レモン …1個
- ◆ 白菜 …6枚
- ◆ 水菜 …1/3束
- ◆ しめじ …1株

鍋のだし

- ◆ 水 …1,000cc
- ◆ 白だし …80cc
- ◆ だし昆布 …1枚

- ① 鍋の具材は、お好みのものを食べやすい大きさにカットしておきます。鍋に水、だし昆布をいれて少しの間おいておきます。
- ② レモンは薄切りにしておきます。
- ③ 鍋を火にかけ、煮立ったらだし昆布を取り出し、白だしを加えます。
- ④ 続いて、具材を加えます。アクが出てきたら、適宜すくってください。
- ⑤ 最後にレモンを加えたら、完成です。

皆様、「広島レモン」はご存知でしょうか。国産レモンの日本一の産地である、広島県で作られたレモンのことを「広島レモン」と呼ぶそうです。現在、国内で流通している国産レモンはたったの約9%です。その中の63%が広島県産なのです。広島県の瀬戸内は、温暖(平均気温 15℃)で降水量も少なく、晴れが多いのが特徴です。特に、レモンは雨と風に弱いこともあり、台風が少なく風の量も少ないこの地域は病気の発生も極力抑えられ、レモンにとって最適な環境です。ここで育ったレモンは、酸味の奥に旨味も栄養もたっぷり含まれています¹⁾。



本メルマガでご紹介させていただいた通り、レモンには抗酸化作用をもつ栄養素が含まれており、免疫力の向上にはうってつけの食材です。レモンは、様々な料理に加えるだけで、印象の違う料理に変身させることができます。ぜひ活用してみてください。

弊社では、「日本農業元気化プロジェクト」を行っております。「日本の農家を元気に！食べる消費者も元気に！」をコンセプトとして取り組んでいます。各県の特産物である食品で、免疫力向上をはじめとする健康効果を科学的に証明し、町おこし・村おこしの一環としてご利用いただけます。県によっては、このようなプロジェクトに対して助成金が出ますので、研究費を負担せずに共同研究を進められるケースもあります。弊社では、それらを全面的にお手伝いさせていただきます²⁾。

日本農業元気化プロジェクト：https://www.orthomedico.jp/research/energy_projects.html

また弊社では、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)瀬戸内レモン農園(最終閲覧日:12月16日)

<https://setouchi-lemon.jp/about/>

2)日本農業元気化プロジェクト,株式会社オルトメディコ

https://www.orthomedico.jp/research/energy_projects.html