

献立ひとくちメモ

10月15日(木)



すだちのお話です。

すだちはゆずと一緒にみかんの仲間で、旬は9月～10月です。1個の重さは40グラムと軽く、ほとんど徳島県で生産されています。江戸時代に徳島県の医師が中国のお坊さんからすだちをお土産にもらったことで、日本でも作られるようになりました。徳島県内には樹齢200年以上あるすだちの大木があるそうです。

すだちの果汁には「クエン酸」と呼ばれる栄養素があり、さわやかな香りが特徴です。クエン酸は疲労回復の効果があります。また、ビタミンCも多いので肌や皮ふをきれいに保ち、免疫力を高めて風邪・ウイルス予防に役立ちます。