

レモン

保存法・活用レシピ集



レモンは生活のいろいろな場面で活躍する万能な果物です。
是非この活用法を参考に、レモン生活を楽しんでください！

レモンの保存法・活用法

- ビニール袋に入れて、冷蔵庫で保存。5～6℃くらいで1ヶ月保存可能です。
 - レモン果汁を密封容器に入れて、冷蔵保存。
 - レモン果汁を製氷機に入れて、冷凍保存。
 - レモンのくし切りを冷凍保存。
→解凍後、果汁を絞ってお使い下さい。
 - 輪切りレモンと日本酒を密封容器で冷蔵保存。
→ムニエルや肉の漬け込みにも利用できます。
-
- まな板や包丁をレモンでこすって、脱臭に。
 - 果汁を絞ったあとのレモンをレンジで加熱すると、レンジの脱臭に。
 - 生ゴミ入れの三角コーナーに、切れ端や果汁を絞った後の皮を入れておくと、脱臭効果があります。

保存食

レモンジンジャーシロップ

【材料】

レモン	1個
しょうが	1かけ
はちみつ	大さじ4



【作り方】

- ① レモン1個を皮ごとよく洗う。しょうが1かけはよく洗って皮をむく。
- ② ①のレモンとしょうがをスライスし、タッパーまたは瓶にはちみつ大さじ4とともに漬ける。
- ③ 1日～2日置き、レモンの香りがはちみつに移ったら飲み頃。

- ♪ ヨーグルトに。
- ♪ ビールに入れて、カクテル風に。
- ♪ お湯割りで。
- ♪ 炭酸割りで。

レモンの塩漬け

【材料】

レモン	3個
自然塩	レモンが隠れる程度の量



【作り方】

- ① レモンはよく洗って水気を拭き、縦に十文字の深い切り込みを入れる。(へた近くまで。切り離さない程度に。)
- ② レモンの割れ目に塩をこすりつけるようにして瓶に入れ、上からレモンが隠れる程度の塩を入れる。
- ③ 涼しい所で保管する。
- ④ 2週間～1ヶ月くらいが食べ頃。

- ♪ レモンの香りが移った塩を使って、ドレッシングに。
- ♪ きざんだ皮とオリーブオイルを混ぜ、パンにのせて。
- ♪ きざんだ皮をサラダに混ぜて。

ポン酢

【材料 つくりやすい分量】

レモン果汁	80cc
米酢	50cc
しょうゆ	200cc
みりん、酒	各大さじ2
昆布	2枚 (5cm×5cm)
削り節	6g



【作り方】

- ① 鍋にみりんと酒を入れて弱めの中火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ② 密閉容器にレモン果汁、米酢、しょうゆ、①を入れて混ぜ、昆布、削り節を加え、ふたをする。
- ③ 冷蔵庫に入れ、2日ほどおいてから昆布を取り出し、削り節をこし、ビンなどに移し変えて保存し、1～2週間ほど寝かせてから使う。

ドリンク

レモネード



【作り方】

レモンの砂糖漬けシロップを炭酸や水で好みの加減に割る。

レモネードの赤ワイン割り



【作り方】

レモンの砂糖漬けシロップを、赤ワインで好みの加減で割る。

※レモンの砂糖漬けシロップ:

輪切りにしたレモンと同量の砂糖を漬けて作ったシロップ。

リモンチェッコ

【材料】

レモンの皮 (黄色い部分のみ)	10個分
アルコール	1リットル (ウオッカなど強めのもの)
シロップ	水1Lとグラニュー砂糖800gを中火で 透明になるまでかき混ぜて作る。

冷凍保存
しても凍
りません!

【作り方】

- ① 皮の黄色い部分のみを薄くむく。
- ② 3L以上入り、蓋がある瓶に皮を入れてアルコールを注ぐ。
- ③ 時々瓶を振って、様子を見ながら、暗所に1週間程おく。
- ④ 1週間後、漉してレモンの皮を取り除き、シロップを加えて混ぜる。
- ⑤ 瓶に入れて3週間ほど寝かせ、冷凍庫で冷やせば出来上がり!

レモン焼酎

【材料】 1人分

レモン	2~3個
麦焼酎	約30ml
氷	4個
炭酸水	約200ml
ガムシロップ	適量



【作り方】

- ① レモンを絞る。
- ② レモン果汁を茶こしなどで漉しながら、グラスに入れる。
- ③ 好みの濃さの焼酎を入れる。
- ④ 氷を4個程度入れた別のグラスに③を半量入れ、炭酸水もグラス上部まで入れてかき回す。
- ⑤ ガムシロップなどで甘みを足す。甘さはお好みで。

スイーツ

あったかレモン白玉

【材料】4人分

レモン	1/2個	はちみつ	30g
白玉粉	50g	水	100cc
水	50cc	生姜	5g
レモンの皮すりおろし	1/2個	(すりおろし)	
さつまいも	50g	レモン汁	1/2個
(いちょう切り)			

【作り方】

- ① 白玉粉にレモンの皮すりおろしを混ぜ、水で少しづつばしてよくこねる。
- ② 水 100ccを小鍋に入れてさつまいもを茹で、沸騰してきたらはちみつも加えて火が通るまで煮る。
- ③ ②に生姜の搾り汁、レモン汁も加える。
- ④ たっぷりのお湯を煮立て①を一口大に丸めて茹でる。
- ⑤ 水気をきった④に③を注いで、好みでスライスレモン(分量外)を浮かべる。

レモンカード

【材料】ビン4本分

レモン果汁	130g(約4個分)
卵	310g(約5個分)
無塩バター	230g
砂糖	400g



【作り方】

- ① レモンを絞って、果汁をザルで漉す。
- ② 卵を全て泡立っていないように溶いて、ザルで漉す。
- ③ 無塩バターを湯せんで溶かし、砂糖を加えて混ぜて溶かす。
- ④ レモンの果汁を加えて混ぜたら、湯せんから外して60℃まで冷ます。
- ⑤ 冷めたら溶き卵を混ぜながら加え、ザルでこす。
- ⑥ 湯せんに戻して混ぜながら煮詰め、トロっとしたらOK。
- ⑦ 熱いうちに保存容器に移して、冷蔵庫で保管する。

レモンアイス

【材料】

卵	1個
砂糖	60g
レモン果汁	大さじ1.5
生クリーム	1/2カップ

(低脂肪)



【作り方】

- ① ボウルに生クリームと砂糖の半量を入れて、8分立て程度に泡立てる。
- ② 別のボウルに卵と残りの砂糖半量を入れて、もったりするくらいに泡立てる。
- ③ ①と②を泡が消えないように、ゴムベラなどでそつとあわせる。
- ④ ③にレモン果汁を加えてそつと混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、冷凍庫で固める。

料理

レモンパスタ

【材料】4人分

パスタ(細め)	360g	レモンの皮	少々
レモン果汁	1個分	(すりおろし)	
ナンプラー	大さじ1	塩	少々
オリーブオイル	大さじ2~3		

【作り方】

- ① パスタをアルデンテ(少し固め)に茹でる。
- ② レモンの皮の表面をおろし器ですりおろす。
※中の白い部分まで削りすぎないように。
- ③ パスタが茹で上がったら、湯を切り、レモン果汁とナンプラー、オリーブオイルを手早く絡ませる。
- ④ 食べる直前に、②を上から振りかける。
※直前に入れることで、レモンの香りや味が際立つ。

ひじきのレモン酢和え

【材料】4人分

乾燥ひじき	10g	レモン果汁	25cc
人参	25g	砂糖	25g
きゅうり	25g	酒	15cc
ちくわ	25g	醤油	25cc
赤たまねぎ	25g	ごま油	少々
小羽いりこ	25g		

【作り方】

- ① ひじきはさっと水で洗う。
- ② 人参、きゅうりは干切り、赤たまねぎは薄切り、ちくわは短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、小羽いりこを炒め、ひじきを加える。
ひじきに油が廻ったら人参、きゅうり、ちくわを入れ、一緒にさっと炒める。
- ④ 炒まったら、調味料を混ぜ掛けて火から下ろす。
- ⑤ 粗熱を取って、レモン果汁と赤たまねぎを加えてさっと混ぜ、器に盛る。

たこ味噌レモン

【材料】

ゆでたこ	70g
きゅうり	1/2本
マヨネーズ	100g
レモン汁	大さじ1
味噌	大さじ1



【作り方】

- ① きゅうりは乱切り、たこはブツ切りにする。
- ② 全てを混ぜて、出来上がり！