

# 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みて下さい！

### 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。

## レモネード



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

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。



## 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。

## ひじきのレモン酢和え

### 【材料】

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、きゅうりは千切り、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。

## 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 (低脂肪)	1/2カップ



### 【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、ゴムベラなどでそっとあわせる。
- ④ ③にレモン果汁を加えてそっと混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、冷凍庫で固める。