

# 自家製 かぼすポン酢



2020年倫風10月号  
「野菜の力を食卓に」を  
作ってみました!



## 材料(2人分)

- 搾ったかぼす果汁 (4・5個分) 100ml
- しろ醤油 100ml
- 本みりん 100ml
- かつお節 ひと握り分

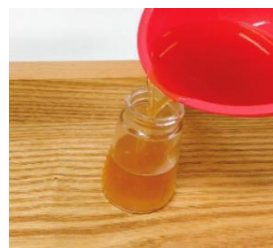


## 作り方

- ①鍋に搾ったかぼす果汁、しろ醤油、本みりんを入れて、火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ②そこにかつお節を入れて、すぐに火を止めます。



- ③ざるでこして、瓶に移して、冷蔵庫で保存する。



## 豆知識(かぼす)

かぼすとすだちの違いは…**大きさ**

かぼす…テニスボールくらい

すだち…ゴルフボールくらい

### ビタミンCが豊富

レモンの2倍ものクエン酸を含む。クエン酸には血液サラサラ効果や疲労回復効果がある。

### かぼすの香り成分には鎮静効果が!

香り成分の「リモネン」「ビネン」には鎮静効果があり、イライラを抑えて心を落ち着かせて安らぎを与えてくれる。

## 白身魚のレンジ蒸し

### 《材料》

- 白身魚…2切
- キャベツ…1/8個
- 人参…1/4本
- えのき…1/2
- 料理酒 …大さじ1
- 塩 …適量

他にも様々な料理にどうぞ!



- ①白身魚は塩を振り、10分程置いたら水気を取る。
- ②野菜は細切りに、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱皿に具材をのせ、料理酒をかける。
- ④ラップをし、レンジで5分温める。
- ⑤薬味をのせ、かぼすポン酢をかけて完成!



冷しゃぶ

豆腐

長芋

カルパッチョ