



# 食育の森コーナー

しょういか〜ご習志野店 金子 美由紀

## 『癒しのレモン♪』

この時期、寒さや乾燥で 頭のとっぺんから足先まで

皮膚がかさかさで 悲鳴をあげてませんか？

旬の『レモン』で心と体をリフレッシュしましょう！

レモンは、一年中出回り、なんとな〜く夏のイメージですが

国内産は **今が旬** です！



代表的な成分として『クエン酸』 『ビタミンC』

『ポリフェノール』 レモンが大好きな私がたまらなく

そそる香り 『リモネン』が入ってます！

長く続いているコロナ禍の中で不安な毎日

少しでも体と心がリラックスできるように、

今回はレモンを使ったデザートを作ってみました。

レモンの皮は、塩で揉むようにやさしく洗う！

もしくは 80℃以上のお湯に 1分浸けてから水で洗い流せば

皮についたワックスが取れ、安心して使えますよ！





## レモンのオレンジット

材料 ★ レモン 500g (だいたい5~6個) ★ 板チョコ(ブラック) 4枚

★ グラニュー糖 200~250g (レモンの半量)

作り方

① レモンをよく洗って、輪切り(3~5mm)し、種を取る。

② グラニュー糖をまぶして、10分ほど置く。

③ 鍋に入れて、レモンの皮と白いワタが  
うっすら半透明になるまで弱火で煮る。



④ クッキングシートに汁を切ったレモンを並べ  
オーブンを100℃にし30分焼く。(余熱なし)



⑤ 焼き上がったら、冷まして、湯煎で  
溶かしたチョコをレモンに半分ぐらい  
つけて、クッキングシートに並べてから  
冷蔵庫で冷やして完成！



レモンを煮たシロップは  
捨てずに炭酸やヨーグルト  
焼酎に入れても！

習志野店では国内産レモンを扱っております！ぜひお試しください

**習志野店の食育ソムリエ 10名です！**

**5年ぶりに2名増えました！**

**これからも、皆さまの食卓を  
お助けできるように頑張ります！！  
気軽に声かけてくださいね～！**

