

メディカルハーブ通信 vol.3

柚子 ~Yuzu~

風味付けや添えには欠かせない柚子ですが、原産国は中国です。ゆずには血行を促進し体をあたためる効果があり、冷えにも効果的です。食べるだけでなくアロマオイルもあり、芳香としてのリラックス効果も期待できます。



ミルクとゆずのはちみつゼリー

【下層：ミルクゼリー】

牛乳	200ml
ゼラチン	2g
ゆず皮	2g
はちみつ 小1	7mg

【上層：柚子ゼリー】

ゆず果汁	1つ分	10mg
水		100ml
ゼラチン		1g
ゆず皮		2g
はちみつ	小2	14ml

生の果皮と果汁を使用しました。次は乾燥ゆずのレシピも紹介していきます。

メディカルハーブコーディネーター
管理栄養士 平井 千裕