

もぐもぐ



暦はもう師走。日が沈むのが早くなり、寒さも一段と厳しさを増してきました。

今年の冬至は12月22日。昼が1年中でもっとも短く、夜が長い日、この日にゆず湯に入ると冬の間風邪をひかないと言われていています。ゆずには血行を促進して冷えをやわらげたり、体を温めて風邪を予防する働きがあり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果や香りによるリラックス効果も抜群です。

冬至→湯治(とうじ)、ゆず→融通(ゆうずう)をかけた語呂合わせから、『お湯に入って融通良く行きましょう』と世の中を上手に渡るようにという意味が込められているそうです。

この他、冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りのもとには邪気が起こらないという考えもあるそうです。

今月のレシピは、元気に冬を越すために体の外だけでなく内からも温めるように大根のゆず巻きです。少し手間がかかりますが、見た目も綺麗で、お正月のおせちにもよいですね。

郷土料理レシピ集

大根のゆず巻き

材 料	大根	1/2本
	ゆず	1/2個
	酢・ゆず果汁	合わせて50cc
	砂糖	100g
	塩	少々



- 作り方
- ① 大根はスライサーで薄く輪切りにする。スライスした大根に塩をふって、30分から1時間置いてしんなりさせる。しんなりしたら水分を絞っておく。ゆずは皮をせん切りにする。
 - ② 酢と砂糖を鍋に入れて沸騰させ、冷まして置く。
 - ③ 大根に2本ぐらいのゆずを巻いて、タッパーなどに綺麗に敷き詰める。冷ました甘酢をかける。一晩置くと出来上がりです。

ポイント 巻いた端は下部にし、器に盛る時は広がらないようにすると良い。甘酢はお好みの甘さに調節して下さい。