

越生

ゆずいのしおり



日本料理の香味用として、また冬至のゆず湯として欠かすことのできないゆず…。

ゆずは、中国の揚子江上流の原産で、古文書（続日本記）によると、我が国に渡来したのは奈良時代（725年）とされています。

さて、埼玉県入間郡越生町に行くと、ゆず園が多く目につきます。ゆずは、かんきつ類の中で、最も寒さに強いことから、埼玉県の特産的果樹として全国的に知られています。今では栽培面積25ヘクタール、生産量約100トンとなっており、県内だけでなく、東京の市場にも出荷され、皆さんの食卓にのぼっています。

ゆずの主成分

ゆずの皮はビタミンが多く、100g中にビタミンAは44IU、ビタミンCは150mgあります。

果汁については、100g中ビタミンCが40mg含まれており、料理に利用すればよいと思います。

— も く じ —



ゆずまき	2
ゆずの酢のもの	4
ゆずのはちみつ漬け	5
みわ漬け	6
ゆずの甘露煮	8
ゆずの砂糖漬け	10
ゆずジャム	11
ゆずみそ	12
こいものゆずみそでんがく	13
ゆずみそおでん	14
ゆべし	15
ゆず入り蒸しパン	16
かぶのゆず酢漬け	17
ゆず酢の利用方法	18

ゆずまき



◎保存食としてたくさん作っておき、酒の肴にしたり、ご飯のおかずをしたり、時にはお茶うけにと親しまれています。

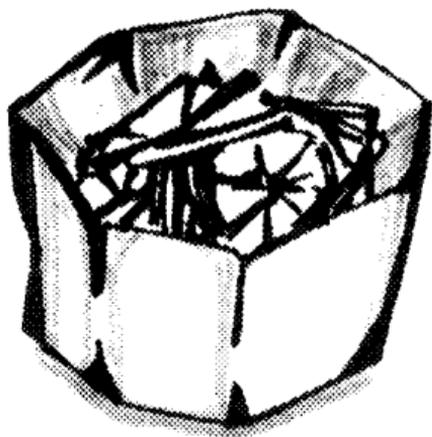
[作り方]

1. 大根はうすく輪切りにしてすのこに並べ、日当りの良いところでかわかします。
2. しんなりしてきたら、ゆずの皮を大根の幅の長さに千切りにして、1本ずつ芯に入れて固く巻きます。

材 料	5 人分
<input type="checkbox"/> 大根（太めのもの）	100g
<input type="checkbox"/> ゆず	1～2個
<input type="checkbox"/> 三杯酢	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2弱

3. すぐ食べる分を器にきっちり並べて入れ、三杯酢をかけて軽く重石をします。
4. 保存する分は、針にもめん糸を通し、巻いた大根がほぐれないように1つずつ横につき通して、糸がいっぱいになったら、糸のはしを結んで輪にし、日当りの良いところにつるして3日位干します。
5. カラカラにかわいたら、缶に入れて保存します。
6. 食べるときは、熱湯をたっぷりかけて戻してから、水気をよくきって三杯酢につけこみます。

ゆずの酢のもの



[作り方]

1. 大根と人参を千切りにして塩でもみ、しぼります。
2. ゆずを横に2つに切り、中身を出して皮だけ千切りにします。
3. 大根、人参、ゆずをまぜ、砂糖と酢を入れて味を整えます。

ゆずのはらみつ漬け

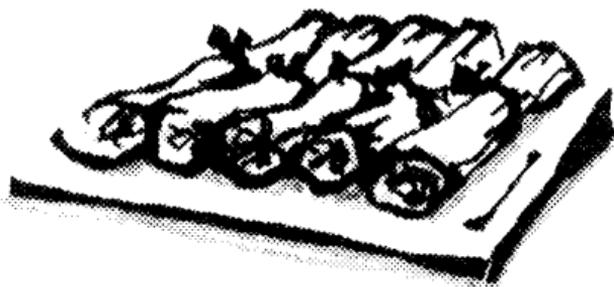


材 料	3 人分
<input type="checkbox"/> ゆず	300g (約3個)
<input type="checkbox"/> はちみつ	大さじ 3～4

[作り方]

1. ゆずはよく洗って横半分に切り、種を出して横から小口切りにします。
2. はちみつをよく混ぜ、1～3時間位で食べられます。

みわ漬け



◎大根をうすく輪切りにして、干してから作るのがゆずまきで、干さずに作るのがみわ漬けです。

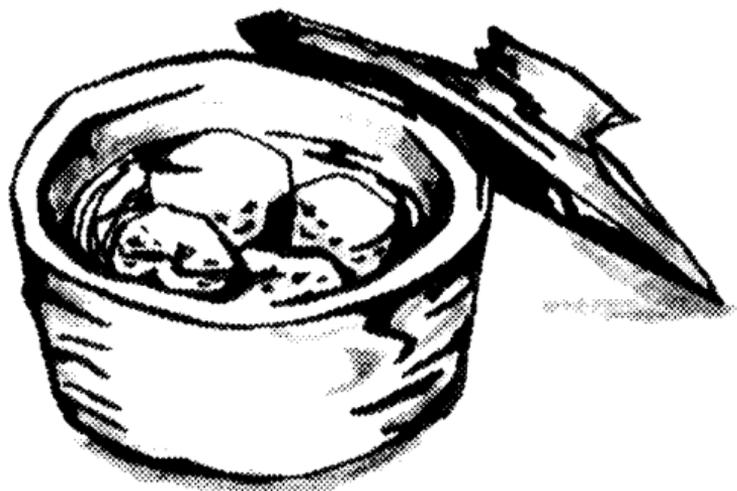
[作り方]

1. 大根はうすい輪切りにして、軽く塩をふります。
2. ゆずの皮としょうがを干切りにします。
3. 昆布は水にもどして、長さ15cm 幅3mm位に細く切ります。

材 料	20個分
<input type="checkbox"/> 大根	200g
<input type="checkbox"/> 塩	少々
<input type="checkbox"/> ゆず	1/2個
<input type="checkbox"/> しょうが(小1片)	20g
<input type="checkbox"/> 昆布	30cm
<input type="checkbox"/> 合わせ酢	
酢	大さじ3
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2

- 大根をさっと洗ってざるにあげ、水気をふきとって、ゆずとしょうがを2～3本ずつ芯にして巻き、昆布でしばります。
- 容器に並べて入れ、合わせ酢を作って注ぎ入れ、蓋をします。
- 翌日から食べられます。あまり長い時間たちますと苦味が出てきますので、せいぜい10日位で食べきれないようにしましょう。

ゆずの甘露煮



◎ゆずはなるべく大きくて、表皮の内側の白い綿状の部分の厚いものを選びます。

[作り方]

1. ゆずをたて4つ割りにして、皮をむきます。
2. 皮の白い綿状の部分をとって鍋に入れ、充分水を加えて火にかけ、一度煮たてたらゆで汁を捨て、新しい水を入れて一晩おき、ゆず特有のホロ苦さを除きます。水につけておく時間は、ホロ苦さをみて加減します。

材 料	
□ ゆずの皮	600g
┌ 酒	大さじ 1
└ 砂糖	200g
└ 塩	少々
└ 水	

3. 水を取り替えてもう一度火にかけ、煮たってから5分位煮たら火を止めて、ざるにあげて水を切ります。
4. 鍋に酒、砂糖、水を入れて火にかけ、1と煮たちさせて、ゆでたゆずの皮を入れ、煮汁がひたひたになるようにお湯で加減して、紙のおとし蓋をして火にかけます。
5. 煮たったら火を弱くして、ゆずの皮がやわらかくなったら火を止め、そのまま味を含ませます。

ゆずの砂糖漬け



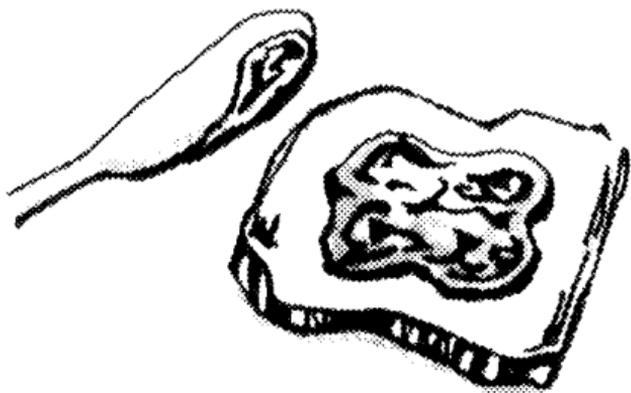
材 料	
<input type="checkbox"/> ゆず 300g (約3個)
<input type="checkbox"/> 砂糖 大さじ 2
<input type="checkbox"/> しょう油 小さじ1/2

◎不意のお客様があった時や、お茶うけに評判です。

[作り方]

1. ゆずはよく洗って横半分に切り、種を出してから小口切りにします。
 2. 砂糖としょう油を加えてまぜ合わせます。
 3. これですぐ食べます。長くおくと苦味が出てしまいます。
- ※砂糖は好みの量で多くてもおいしいです。

ゆずジャム



材 料	
<input type="checkbox"/> ゆず	1 kg
<input type="checkbox"/> 砂糖	800g ~ 1 kg

[作り方]

1. ゆずはよく洗ってから横半分に切って、種を出します。
2. 皮と実をつけたまま千切りにして、砂糖を1/3かけておきます。水分が出てきたら火にかけて煮ます。
3. 砂糖を何回かに分けて加え、途中でアクをとりながら煮つめます。
4. 水を入れたコップにおとしてみて、静かに散る程度で仕上がります。

ゆずみそ



材 料

[砂糖	……………	大さじ 3
[水	……………	大さじ 3
[みそ	……………	大さじ 3
[片栗粉	……………	小さじ 1
[水	……………	大さじ 2
□ おろしゆず	………	小さじ 1/2

◎ゆでたアツアツの自家製のこんにゃくや湯どうふにつけると、冬の寒い夜など身も心も暖まります。

[作り方]

1. 砂糖に水を加えて弱火にかけ、砂糖が溶けたらみそを入れてよく練り、水どき片栗粉を加えてよくまぜ、火から下ろします。
2. ゆずの皮の色づいたところだけをすりおろして加え、良くまぜ合わせます。

こいものゆずみそでんがく



材 料	5 人分
<input type="checkbox"/> 八つ頭こいも 1 kg
<input type="checkbox"/> ゆずみそ	
みそ 200g
ゆず (大) 半個
すりごま 大さじ 2
砂糖 70g
酢 大さじ 2

[作り方]

1. こいもはよく洗って、皮つきのままやわらかくゆでます。
2. ゆずの皮の色づいたところだけうすくむいて、細かくきざみます。
3. すり鉢にみそ、ゆず、すりごま、砂糖を入れて酢を少しずつ加えながらよくまぜます。
4. ゆでたこいもの皮をむいて、5～6個ずつ金串にさし、ゆずみそをつけて、卓上コンロに金網をのせ、焼きながら食べます。

ゆずみそおでん



材 料	5 人分
<input type="checkbox"/> こんにゃく	400g
<input type="checkbox"/> ゆずみそ	
みそ	大さじ3
ゆず (小)	半個
砂糖	大さじ3
酒	大さじ3

[作り方]

1. みそ、砂糖、酒を鍋に入れて、弱火でとろみが出るまで練り、火を止めます。
2. ゆずの皮の色づいたところだけをすりおろして、みそに入れてよくまぜます。
3. こんにゃくを三角に切ってゆで、ざるにあげて水気を切ります。
4. 皿にこんにゃくを盛り、ゆずみそをかけます。

ゆべし



材 料	6 個分
<input type="checkbox"/> ゆず	6 個
<input type="checkbox"/> もち米粉	250g
<input type="checkbox"/> ごま	大さじ4
<input type="checkbox"/> みそ	大さじ4
<input type="checkbox"/> 砂糖	700g
<input type="checkbox"/> 水	80cc

[作り方]

1. ゆずは横にして1/4位のところを輪切りにし、中身を取り出します。
2. ゆずの実1個分だけしぼります。
3. すり鉢にもち米粉、ごま、みそ、砂糖、ゆずのしぼり汁、水を入れてよく練ります。
4. 大きい方のゆずの皮にそれをつめ、小さい方のゆずの皮で蓋をして50分位強火で蒸します。
5. ざるに並べて、1ヶ月位陰干しにします。
6. たて半分に切り、横にうすく串ざしに切って食べます。

ゆず入り蒸しパン



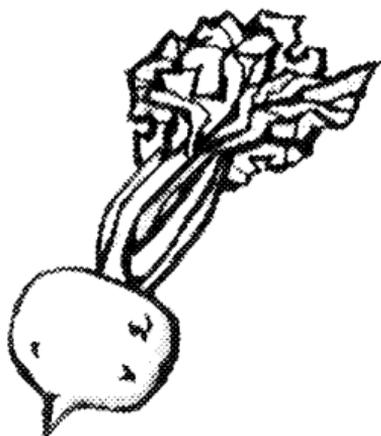
材 料

- | | | |
|-------------------------------|-------|------|
| <input type="checkbox"/> 米の粉 | …………… | 120g |
| <input type="checkbox"/> B・P | …………… | 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 卵 | …………… | 3個 |
| <input type="checkbox"/> 砂糖 | …………… | 70g |
| <input type="checkbox"/> ゆずの皮 | …………… | 1/2個 |
| [油 | …………… | 少々 |
| [米の粉 | …………… | 少々 |

[作り方]

1. 米の粉は、B・Pと混ぜて2回ふるいます。
2. 卵は黄身と白身に分け、卵白だけをよく泡立てます。
3. 2に砂糖を加えてよく泡立てさせて、更に卵黄も加えて泡立て、粉とすりおろしたゆずの皮を加えて、軽くまぜます。
4. 型に油をおとし、粉を軽くふって平にぬり、3を流しこんで蒸気のあがった蒸し器で20分蒸します。

かぶのゆず酢漬け



材 料	5 人分
<input type="checkbox"/> かぶ	300g
<input type="checkbox"/> 三杯酢	
ゆずのしぼり汁	
.....	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1

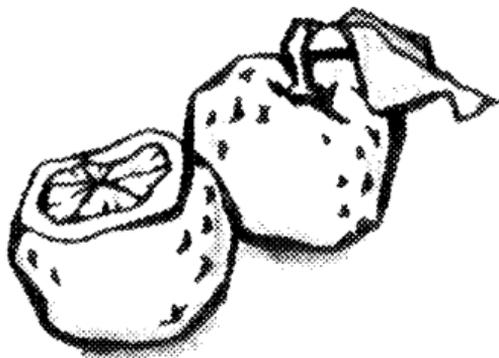
[作り方]

1. かぶは皮をむき、うすく輪切りにして少量の塩でもみ、しぼります。
2. ゆずは横半分に切り、汁をしぼります。
3. 三杯酢をつくり、かぶを混ぜます。

ゆず酢の利用方法

ゆずを横半分に切り、汁をしぼったゆず酢をつくって料理に利用しましょう。

- 青菜のおひたしに…醤油といっしょにゆず酢をかける。
- 寄せ鍋の時のポン酢に…
- フレンチドレッシングにゆず酢大さじ2、サラダ油大さじ4、塩・こしょう少々で…
- すし酢として米1升到200ccのゆず酢、砂糖、塩を使って…



越生町役場・JAいるま野・越生町観光協会

越生町観光案内所

〒350-0416 埼玉県入間郡越生町越生790 TEL 0492-92-6783

越生町経済課

〒350-0494 埼玉県入間郡越生町越生900-2 TEL 0492-92-3121