


皮ごと安心！
「越冬完熟 島レモン」で作る
『レモンの手仕事』
オンラインレッスンの
レシピ集



レシピ担当：健康食育シニアマスター 稲岡友美(とみい)



MAIKOKU
STORE

レモンの発酵ジュース

<材料>1.5ℓ 容器分

レモン…500g

氷砂糖…500g

塩……………小さじ1(約6g)

<作り方>

●保存容器は熱湯消毒or除菌しておく。

●レモンは洗って水気をふき取っておく。

①レモンは輪切りにする。保存容器にレモン→氷砂糖の順に少しずつ重ね入れていく。
最後に塩を入れる。

②常温で5～10日保管する。氷砂糖が均等に溶けるように毎日容器を揺すり、時々全体を混ぜる。シロップにレモンが浸かるようにすると良い。

③ぷくぷくと気泡が出てきたら出来上がりのサイン。その後は冷蔵庫に保管する。

★シロップを5～6倍の水や炭酸水で割っていただく。



塩レモン

<材料>700ml容器分

レモン…500g

塩……………60g(塩分12%)

<作り方>

●保存容器は熱湯消毒or除菌しておく。

●レモンは洗って水気をふき取しておく。

①レモンは適当な大きさに切って、ブレンダー等でペースト状にする。

②①に塩を入れてよく混ぜ合わせる。保存容器に入れる。

③常温で1~2週間保管する。その間、時々かき混ぜるとムラなく発酵する。

塩の角が取れてまるやかな味わいになれば出来上がりのサイン。

その後は冷蔵庫に保管する。

★市販の塩糍のような感覚でさまざまな料理に活用できる。



レモンポン酢

<材料>約700ml分

レモン……500g（果汁は約250ml、レモンの皮は適量）

しょうゆ…レモン果汁と同量(約250ml)

みりん……レモン果汁と同量(約250ml)

<作り方>

- 保存容器は熱湯消毒or除菌しておく。
- レモンは洗って水気をふき取しておく。
- ①レモンは果汁を絞り、種を除いておく。
- ②鍋にみりんを入れて中火にかける。みりんの嵩が1/2になるまで煮詰める。
この時に、お好みでレモンの皮をみじん切りにして加え、一緒に加熱する。
- ③②に①の果汁、しょうゆを加えて一煮立ちさせる。
- ④保存容器に移し替えて粗熱が取れたら冷蔵庫(または冷凍庫)で保管する。



レモン氷

<材料>作りやすい分量
レモン……適量

<作り方>

- 保存袋を用意する。
 - レモンは洗って水気をふき取っておく。
 - ①レモンをお好みの大きさにカットする
(2cm角のサイコロ状がおすすめ)。
 - ②①を保存袋に入れて冷凍する。
- ★お好みのドリンクに氷代わりとして入れる。

