

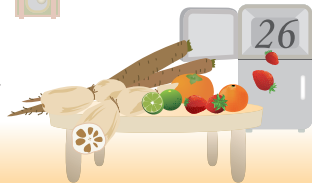
食卓の風物詩

十一月【柚子／ユズ】

柚子ひとつ

食卓に置けば

灯つく



果汁たっぷりです、つるつるお肌の黄ユズより、わたしのハートを射止めたのは、でこぼこしたお顔がユニークな鬼ユズ(獅子ユズ)でした。果汁が少なくてびっくりしましたが…。

柚の林にわけ入れれば

はるかに海の音きこゆ、

柚の林にわけ入りて

ふとしも君をおもひいづ。



(西條八十「柚の林」より)

未成熟の青柚子が、海の音を聞きながら、ゆつくりと黄色に熟すと、もう冬ですね。

冬至のユズ、鍋物、吸い口、酢の物の香り付

ユズ味噌



-レシピ-

ユズ大1個の皮をすりおろす

(果汁はドレッシングに)。

白味噌1袋、味噌80cc、料理酒50cc、砂糖大さじ5杯を鍋に入れ、しゃもじで混ぜながら弱火で煮詰める。最後にユズの皮を加えてまぜる。

け。ユズは中国・朝鮮半島から日本へ渡来し、奈良時代には栽培されていたこと。抗炎症作用、消化を助け、酒毒を解き、利尿効果など。乾燥させた果皮は咳止め、花は除痰、鎮痛。すぐれた薬効は漢方や菓子製法だけでなく、毎日の食卓に欠かせない香りと料理になじませた先人の知恵には驚かされます。

(参考・植佐和子『くすり歳時記』ちくま文庫)

わが家では果皮を刻んで冷凍保存。種はホワイトリカーに漬けて手作りユズメ。ユズ味噌で魚や肉を漬け、酢を合わせてドレッシングにと重宝しています。 詩人・寺田操