

北陸料理技術検定協会 単位講習会

2005/6/19 エルフ金沢にて「レモンの効用」&「スペイン料理」

「Lemon A Day」一日一個のレモンを取りましょう。

講師:(株)ポッカコーポレーション 織田浩司氏

☆レモンってどう体にいいの?どんな料理に使えばいいの?☆

レモンの品種…

ユーレカ(卵型、果肉が柔らかくジューシー)

リスボン(寒さに強い品種)

ベルナ

フェミネロ(皮がおいしいレモン)

海外では、食べる以外に薬用、虫除けなど様々なことに昔から使われています。

海外のレモンを使った食文化…

イタリア…白身魚の料理に(アクアパッツア)、マリネ、ムール貝のワイン蒸し
レモンサラダ、レモンケーキ(デリッツアリモーネ)

フランス…タルトシトロン(レモンのタルト)

クレープレモンソース

スペイン…パエリア

わかさぎのフライ、いかリングに

飲み物(レモンジュース)

レモンの栄養

ビタミンC

ポリフェノール

リモネン

クエン酸

レモンの効用

- ・減塩
- ・疲労回復…運動した後のはちみつレモン
- ・中性脂肪抑制…トンカツ、エビフライにレモン
- ・カルシウム吸収促進…骨粗しょう症予防
- ・サラサラ血液…レモンポリフェノールで抗酸化作用
- ・食欲増進
- ・殺菌

レモンを使った料理&飲み物

フライに

ドレッシング(レモン大さじ3、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ2、こしょう少々、サラダ油大さじ3)

焼酎に

ムニエル

鍋のポン酢として

飲み物 レモンスカッシュ、レモンラッシー(牛乳400ml、レモン大さじ3、はちみつ大さじ2))

レモンについて詳しくは…[ポッカホームページへ](#)

スペイン料理

講師:La Mola 松岡 隆志氏

メニュー ポテトオムレツ・マドリード風
魚貝のパエリア・バレンシア風
赤いかの墨煮・バスク風
ガスパチョ



シェフによるデモンストレーション



パエリアの具を載せてオーブンへ



パエリア完成！



いか墨、ポテトオムレツ、ガスパチョもできました。