



温暖な立地を生かして栽培される紀南のレモン。黄色く色づいた果実は果汁もタップリで、皮まで食べられる。

紀南風物

レモン



安全・安心な国産人気急増

小売店で年がら年中、目にするレモンですが、国産レモンの旬は10月から翌年3月頃までと言われます。年内出荷のレモンはグリーンレモンと呼ばれ、普通の黄色いレモンは年明けから出始めます。レモンはミカン科ミカン属の柑橘です。原産地はインドで、別名クエン（枸橼）と呼ばれ、酸味をあらわす「クエン酸」はレモンから付けられたということです。驚くのは国産人気急激に高まっていることです。2000年と2014年を比較すると、輸入量

は9万ト余りだったのが約4万7000トに半減、国産は約4400トから約1万トに倍増しています。2014年の国内収穫量は、約6200トの広島県が圧倒的1位ですが、何と和歌山県は493トで第3位に入っているのです。国産の売りは何と言っても産地や流通が見える安全・安心さ。「ポストハーベスト」といって収穫後の防カビ剤などの心配がなく、付加価値がアップして当然です。旬の地場産レモンは紀菜柑などのJA直売所に続々入荷中です。

ワンポイント 国産で塩レモンに挑戦 どんな料理にも相性抜群

レモンは可食部100g当たり100mgものビタミンCが含まれ、風邪の予防や疲労回復、肌荒れ防止の効果が言われます（五訂日本食品標準成分表から）。酸味の主成分はクエン酸で、これには疲労回復、ストレス解消、免疫力向上、成人病予防などの効果があると言われます。

香酸柑橘の代表的存在で、搾って唐揚げや焼き魚、サラダにかけたりするのが一般的ですが、お酒好きな方は生搾り耐ハイ、他にも蜂蜜漬け、デザートやケーキの酸味付けなど用途は多数です。

女性を中心としたレモン人気に一役買ったのが新しい感覚の調味料として流行った「塩レモン」かもしれません。料理本には、レモンの酸と塩の作用で、肉をやわらかくしたり、魚の臭み取りにも効果的とあり、素材のうま味を引き出し、すっきりした酸味でまろやかな味つけになるとのこと。和・洋・中とどんな料理とも相性抜群で魅力的です。「塩レモン」の作り方は梅干しとよく似ています。レモンを切って、塩と交互に密閉容器に入れるだけ。レシピによって違いますが使う塩の量はレモン重量の1割～2割とされており、継ぎ足しの追い塩や追いレモン(果汁)をして長い間使えるそうです。



春にかけて紀菜柑に出荷

梅・ミカンの農家だが10年前に約10アールでレモン栽培も始めた。

収穫は10月に始まる。年内は全体の1割程度だがグリーンレモンとして収穫する。年明けから春にかけては順次、貯蔵した黄色いレモンをJAの紀菜柑に出荷する。

レモンを作った初めて知ったのは、5月に開花した後も次々と冬になっても花が咲くことだ。

私はレモンの果汁を唐揚げなどにかけて食べるのが好きだ。輸入物とはひと味違う、地場産の安全・安心で瑞々しいレモンの味と香りを楽しんでほしい。



レモン生産者

なかもと あつひろ 中本 敦博 さん (57) 田辺市稲成町