



今月の食材 すだち

徳島の食文化に欠かせない果実

すだちは、すっきりとした上品な香りと爽やかな酸味が特徴の柑橘系の果実です。

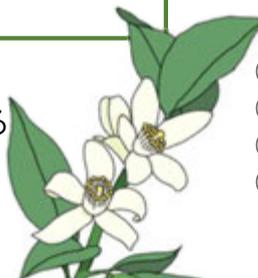
徳島県の特産品で、焼き魚や天ぷらのほか、マグロやタイの刺し身などにも添えられます。麺類や汁物にも使われるなど、江戸時代の頃から様々な料理で徳島の食文化を支えてきました。

最盛期は8月から10月上旬ですが、栽培や保存技術の確立により、現在は1年中流通しています。

すだちが主役の、暑い夏にぴったりのレシピをご紹介します。

すだちの栄養

100gあたりのすだち(果皮)に含まれるビタミンCは110mgと、レモン(全果)100mgと比べても多い。他にもカリウムやクエン酸などを含む。



すだちの香りと酸味がたっぷり味わえる

すだちうどん



【材料 2人分】

うどん 2玉 すだち 1個
白だし 360cc 白ごま 適量(お好みで)

【作り方】

- ① うどんを茹でて、冷水でしめる。
- ② すだちを洗い、皮ごと薄く輪切りにする。
- ③ 器に①を盛り、②をトッピングする。
- ④ 冷たい白だしをかけ完成。

※ お好みで白ごまを振ってもおいしいです!

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

1日3食、主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べよう!



夏バテ防止とビタミンC

ビタミンCは暑さや紫外線、ストレスや睡眠不足などにより消費が高まるため、夏に不足しがちな栄養素の一つです。

疲労回復や夏バテ予防に重要なビタミンCを含む野菜や果物などを積極的にとり、暑い夏を乗り切りましょう!



ビタミンCが不足するとコラーゲン合成が進まないため、血管がもろくなって出血傾向となり、壊血病のリスクが高まります。

1日に必要なビタミンCは成人で80~100mgです。(日本人の食事摂取基準2025年版)

野菜350g、果物200gを目標に、たっぷり食べましょう。



ビタミンCを含む食品

※ 生100gあたり



赤ピーマン
170mg



ブロッコリー
140mg



キウイフルーツ
(緑肉種) 71mg
(黄肉種) 140mg



ミニトマト
32mg



レモン(全果)
100mg



ゴーヤ
76mg

出典：八訂 食品成分表2025

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。