

キャラクター  
紹介!



呉氏  
呉市公式  
キャラクター



ヘルシーオ  
呉市の減塩  
キャラクター

トマっぴー  
呉市の  
食育指導資料集  
のキャラクター



レモンじゃ  
レモンの使い方を  
教えてくれる  
レモン忍者



優秀賞

第10回  
健康増進のついでそう  
Award

お問い合わせ：呉市保健所 地域保健課

西保健センター ☎25-3542 東保健センター ☎71-9176  
子育て施設課・学校施設課・学校教育課・学校安全課  
安田女子大学 管理栄養学科, 広島国際大学 医療栄養学科

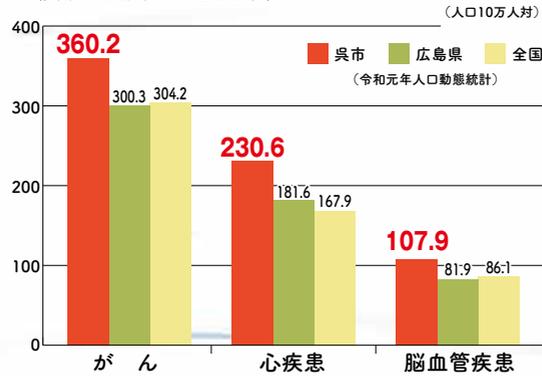
レモン de  
適塩にチャレンジ!

## はじめに

呉市では「適塩・減塩生活」を応援しています。

### なぜ適塩と野菜なの？

生活習慣病の主な疾患の死亡率  
(呉市・広島県・全国の比較)



呉市は広島県・全国の統計と比べて  
生活習慣病の主な疾患の死亡率が高い状況です

適塩と野菜をしっかりとることが、高血圧や脳卒中、心臓病、腎臓病などの生活習慣病や胃がんの予防につながります。

このレシピ集では、「レモン」の情報や「レモン」を使った減塩レシピを載せています。呉産レモンのよいところを知って、もっとレモンが好きになろう！

## 時間割

- 1時間目 呉産レモンの紹介 …… 1, 2
- 2時間目 レモンの活用術 …… 3
- 3時間目 レモンのお役立ち情報 …… 4
- レモンを使った主菜レシピ …… 5, 6, 7
- レモンを使った副菜レシピ …… 8, 9, 10
- レモンを使った主食レシピ …… 11
- 復習の時間 …… 12

## キャラクター紹介

呉氏  
呉市公式  
キャラクター



ヘルシーオ  
呉市の減塩  
キャラクター



トマっぴー  
呉市の  
食育指導資料集  
のキャラクター

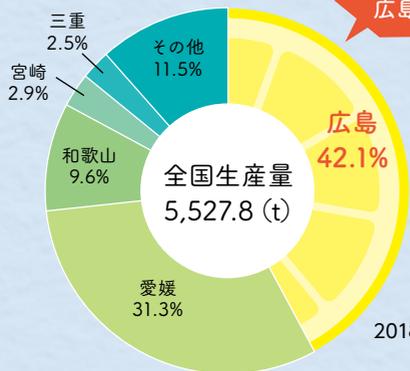


レモンじゃ  
レモンの使い方を  
教えてくれる  
レモン忍者



# 1 時間目 呉産レモンの紹介

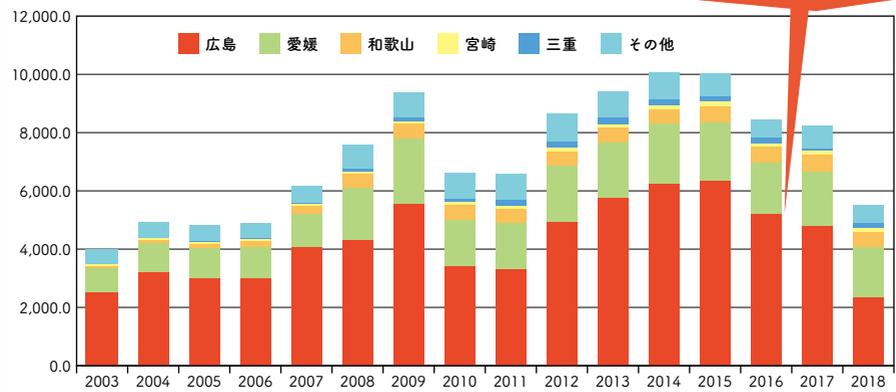
## レモン生産量のランキング



国内における生産量日本一は広島県です。

2018年農林水産省

## 国内におけるレモンの生産量の推移 (単位:トン)



年ごとの生産量にバラつきはありますが、広島県は1位をキープしています。

2018年農林水産省

# HIROSHIMA



1位 広島県

県内の主な産地 呉市 尾道市 大崎上島町

広島県でレモンの栽培が最初に始まったところが、大長（現 呉市豊町大長）です。呉産レモンは防腐剤やワックスを使用していないので、安心して皮ごと食べることができます。

呉市（広島県）でレモンが育てられる理由

- ・温暖な気候である（気温が氷点下3度になると枯れてしまう）。
- ・台風などの強風が吹かない（レモンの枝の長いトゲが強風で葉や実を傷つけてしまう）。
- ・水はけがよく、霧の発生が少ない。

レモンが育つ気候条件は難しい

大長レモン  
(大崎下島・豊島・大崎上島で栽培)  
は生産面積日本一です!



レモンができるまで

レモンの花はいい香りがするよ!



まろやかな酸味

レモンがたくさん出るのは4~5月

酸味が強くてフレッシュな味わい

## 2 時間目 レモンの活用術

呉産レモンの魅力を知って、もっとレモンを好きになろう！

### 魚の臭みをやわらげる

レモンの香りには魚のほか肉などの生臭さを包み隠す効果があります。



### 野菜や果物の変色を防ぐ

りんご、ごぼう、れんこん、なすなどは切って放置しておくと茶色っぽくなります（これを褐変<sup>かっぺん</sup>といいます）。果物や野菜をきった後、レモン汁または酢水につけると変色を防ぐことができます。



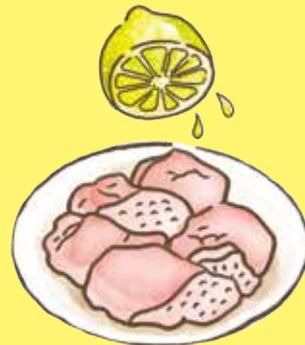
### 減塩に役立つ！

レモンの酸味には、塩味を感じやすくする効果があります。料理にレモンを加えると、酸味が減塩による味のもの足りなさを補ってくれます。



### 肉をやわらかくする

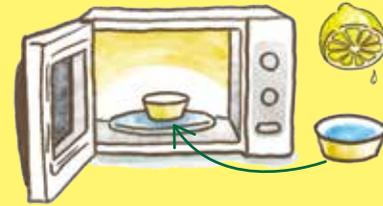
肉を焼く前にレモン汁に漬けておくと、肉を焼いたときにパサパサせず、しっとりと焼き上がります。



## 3 時間目 レモンのお役立ち情報

レモンの香りはさわやかで料理や飲み物に活用されますが、他にも使い道があります。

### 電子レンジの掃除



- ① 果汁を絞った後のレモンとひたひたの水を耐熱容器に入れ、蓋をせずにレンジで4分ほど温める。
- ② 扉を開けずに15分ほどそのままにする。
- ③ レンジ内の水滴を拭く。
- ④ 布巾で水拭きする。
- ⑤ レンジの扉を開けたままにして乾かす。

### 茶渋を落とす

- ① 茶渋のついた食器にお湯を注ぎ、スプーン1杯分のレモン汁を加える。
- ② 半日程度漬けておき、スポンジでこする。



### 生ごみの消臭

レモンを絞って果汁を取った後の皮を生ごみと一緒に処理すると、臭い消しになる。



### リラックス効果

レモンの香りには「リモネン」という成分が含まれており、気分をリラックスさせる効果があります。



レモンを使った  
主菜レシピ



材料 (2人分)

豚ばら肉 ——— 180g  
きゅうり ——— 1本  
レモン ——— 30g  
ミニトマト ——— 3個  
砂糖 ——— 小さじ1/4  
塩 ——— 小さじ1/3  
こしょう ——— 適量  
オリーブオイル — 大さじ1

作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。
- 2 きゅうりは縦半分に切り、2～3mmの厚さの斜め切りにする。
- 3 レモンは2mmくらいの輪切りにして半分に切る。
- 4 ミニトマトは半分に切る。
- 5 フライパンにオリーブオイルをしいて熱し、豚肉の両面を焼く。
- 6 5の肉にしっかり火が通ったら、レモンを入れてさっと炒め、しんなりしたらきゅうりを加える。
- 7 6に砂糖を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 8 器に盛って、4のミニトマトを飾る。



レモンを使った  
主菜レシピ

豚ときゅうりの塩レモン炒め

1人分  
●エネルギー / 374Kcal  
●たんぱく質 / 13.9g  
●脂質 / 34.2g  
●塩分 / 1.0g

鮭とじゃが芋のレモンバター蒸し

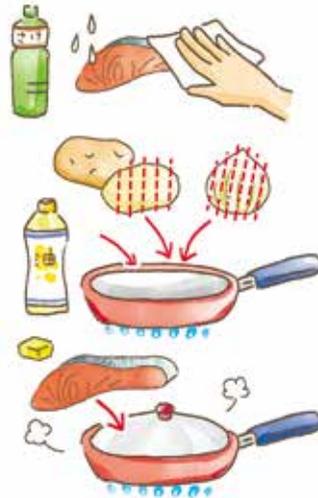
材料 (2人分)

鮭 鮭切り身 — 2切れ (200g)  
酒 ——— 大さじ2  
じゃが芋 ——— 大1個  
玉葱 ——— 1/2個  
レモン ——— 1/3個  
サラダ油 ——— 大さじ1/2  
塩 ——— 少々  
こしょう ——— 少々  
バター ——— 大さじ1  
レモン汁 ——— 大さじ1  
④酒 ——— 大さじ2  
水 ——— 1/2カップ  
パセリ ——— 適宜

1人分 ●エネルギー / 352Kcal ●たんぱく質 / 18.1g  
●脂質 / 18.9g ●塩分 / 0.2g

作り方

- 1 鮭は酒を振ってからめ、水気を取る。
- 2 じゃが芋は皮をむき、幅8mmの輪切りにしてさっと水につけ、水気を取る。
- 3 玉葱は縦に薄切りにし、レモンは4等分の輪切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉葱、じゃが芋を2～3分炒める。玉葱がしんなりしたら、塩・こしょうを加える。
- 5 4に鮭をのせ、バターを等分のにせて蓋をし、弱めの中火にして2分ほど蒸す。④を加えて再び蓋をし、さらに8～10分蒸し煮にする。
- 6 蓋をとり、水気をとばし、レモンをのせる。
- 7 器に盛り、パセリを散らす。



減塩のポイント  
バターの香りと  
レモンのさわやかな風味で、  
塩分が少なくても  
美味しくいただけます。



きゅうりはさっと炒めて、色鮮やかに調理します。

# 塩レモン de 鶏ハム

1人分  
●エネルギー / 110Kcal  
●たんぱく質 / 20.4g  
●脂質 / 1.7g  
●塩分 / 1.1g

## 材料 (2人分)

鶏むね肉 ————— 1枚  
砂糖 ————— 小さじ1  
塩レモン(刻む) ———— 小さじ2~3  
黒こしょう ————— 少々  
パセリのみじん切り ——— 適量

## 作り方

- 1 鶏むね肉は厚みのあるところは観音開きにし、フォークで全体に穴をあける。砂糖を全体にすり込み、塩レモンと黒こしょうをまぶす。
  - 2 ①にラップをして冷蔵庫で1時間以上おいて馴染ませる。
  - 3 ラップを敷いて鶏むね肉をのせ、手前からくるくるときつめに巻いてぴっちりとおむ。端はねじっておく。
  - 4 保温性の高い鍋にたっぷりのお湯を沸かし、③を入れる。ふつふつしてきたら1分煮て、蓋をして火を止める。そのまま冷めるまで置く。
  - 5 冷めたらラップを外し、食べやすい厚さに切る。
  - 6 器に盛り、パセリのみじん切りをふる。
- ※中心部まで火が入っていないようだったら、電子レンジで加熱してください。



塩レモンの  
つくり方

## 塩レモン

1人分  
●エネルギー / 7Kcal  
●たんぱく質 / 0.1g  
●脂質 / 0.1g  
●塩分 / 1.5g

## 材料 (作りやすい分量)

レモン(国産) ————— 2個(200g)  
塩 ————— 30g  
砂糖 ————— 大きじ1

## 作り方

- 1 レモンは流水でこすり洗いし、水けをふいて7~8mm厚さの輪切り(約20枚に切る)にする。
  - 2 ボウルに入れて塩と砂糖を加え、全体になじむように混ぜる。ジッパー付き保存袋か清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で10日ほどおいて味をなじませる。
- ※ 保存袋を使う場合はなるべく平らにならし、空気を抜いて口を閉じる。



無農薬の地元のレモンを使って作ってみましょう。肉料理にも魚料理にぴったりです。



# きゅうりとトマトの和風レモン和え

1人分  
●エネルギー / 18Kcal ●たんぱく質 / 1.1g  
●脂質 / 0.0g ●塩分 / 0.1g

## 材料 (2人分)

きゅうり ———— 小1本    かつお節 ———— 2g  
ミニトマト ———— 4個    大葉 ———— 1枚  
レモン汁 ———— 小さじ2  
だし汁 ———— 大きじ1  
塩 ———— 少々

## 作り方

- 1 きゅうりはヘタをとり、乱切りにする。
- 2 ミニトマトはヘタをとり、半分に切る。
- 3 大葉はせん切りにする。
- 4 ボウルに①②③を入れて和え、かつお節を加えて全体がなじむまで和える。
- 5 器に盛り、③をのせる。



# 野菜とタコのレモン炒め

1人分 ●エネルギー / 100Kcal ●たんぱく質 / 9.1g  
●脂質 / 2.5g ●塩分 / 0.3g

## 作り方

- 1 ジャガ芋は皮をむいて3cmくらいの大きさの乱切り、ブロッコリーは小房に分け、食べやすい大きさに切り、タコは薄切りにしておく。
- 2 ブロッコリーとジャガ芋は耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で3分~3分30秒ほど加熱する。
- 3 フライパンにオリーブオイルをしき、①のタコと②を炒める。
- 4 火が通ったら、粉末バジル、レモン汁、塩、こしょうを加え、味をととのえる。
- 5 器に盛り、粉末バジルを振る。



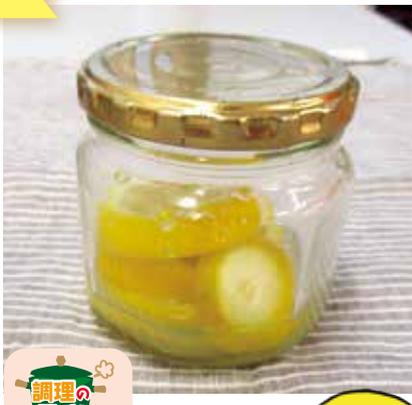
## 材料 (2人分)

ジャガ芋 ———— 110g    塩 ———— 少々  
ブロッコリー ———— 60g    こしょう ———— 少々  
タコ(茹で) ———— 60g    粉末バジル(瓶入り) ———— 適宜  
オリーブオイル・小さじ1  
レモン汁 ———— 小さじ1強

減塩のポイント バジルとレモンでさっぱりと食べられます。

# かんたん調味料

レモンを使った



レモンを使った  
副菜レシピ



ブロッコリーと海老の  
塩レモン炒め

1人分 ●エネルギー / 110Kcal ●たんぱく質 / 17.1g  
●脂質 / 2.8g ●塩分 / 1.8g

材料 (2人分)

ブロッコリー —— 1/2株 サラダ油 —— 小さじ1  
むきえび —— 150g 塩レモン —— 20g  
ぶなしめじ —— 1/2パック 顆粒中華だし —— 2g  
んにく —— 1かけ 黒こしょう —— 少々

作り方

1 ブロccoliは芯と房に分ける。芯の部分は薄切りにし、房は食べやすい大きさの小房に分ける。たっぷりのお湯で色よく、少し硬めに茹でておく。



2 むきえびは下処理をして、軽く下茹でしておく。

3 ぶなしめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。にんにくは皮と芽を取り除いてみじん切りにする。



4 塩レモンは皮ごと刻んでおく。



5 フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、弱火でにんにくの香りが立ってきたら、ブロッコリーの芯、ぶなしめじを入れて炒める。



6 5に2のむきえびとブロッコリーの房を加えて混ぜ合わせる。

7 塩レモン、顆粒中華だし、黒こしょうで味を調える。

レモンを使った  
副菜レシピ

鶏ささみとちりめん  
のレモンサラダ



1人分 ●エネルギー / 194Kcal ●たんぱく質 / 10.2g  
●脂質 / 5.6g ●塩分 / 0.5g

材料 (2人分)

鶏ささみ —— 50g	ちりめん —— 10g
酒 —— 大さじ1/2	塩 —— 少々
グレープフルーツ —— 40g (皮をむいたもの)	こしょう —— 少々
レタス —— 50g	レモンの皮 —— 適量 (すりおろしたもの)
ミニトマト —— 4個	レモン汁 —— } 合わせて
玉葱 —— 20g	グレープフルーツ果汁 —— } 大さじ1
オリーブオイル —— 10g	

作り方

1 鶏肉は耐熱容器に入れ、酒をふる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。そのまま蒸らし、取り出して細かく裂く。



2 グレープフルーツは皮をむき、手で小房に分けて薄皮を除き半分に切る。レタスは一口大に切る。ミニトマトは半分に切り、玉葱は薄くスライスし5分水にさらして、水を切っておく。



3 フライパンを熱し、オリーブオイルでちりめんがカリカリになるまで炒め、ちりめんを取り出す。

4 3のフライパンに4を入れよく混ぜ合わせる。

5 ボウルに1と2を入れ、4のドレッシングをかけ混ぜる。

6 器に盛りつけ、3のちりめんをかける。

さわやか漬け

1人分 ●エネルギー / 27Kcal  
●たんぱく質 / 0.7g  
●脂質 / 0.1g  
●塩分 / 0.3g

作り方

1 キャベツ、胡瓜はせん切りにする。

2 人参もせん切りにして、電子レンジで30秒程度加熱する。

3 4を混ぜ合わせる。

4 1と2をボウルに入れ、3を加えて和える。



材料 (2人分)

キャベツ —— 80g	レモン汁 —— 1/2個分
胡瓜 —— 30g	砂糖 —— 小さじ2強
人参 —— 15g	塩 —— 小さじ1/10

**レモンを使った減塩方法**

煮物に入れて調味料を少なく!

しょうゆやソースの代わりに焼き物や揚げ物に

漬物を作るときにレモンと一緒に入れて塩を少なく

和え物にレモンを加えて味にアクセントを!

餃子の具にレモンの皮をプラスして調味料を少なく

## レモンとミニトマトの酸辣湯めん

1人分 ●エネルギー / 436Kcal ●たんぱく質 / 20.2g  
●脂質 / 7.6g ●塩分 / 2.6g

### 材料 (2人分)

レモン	3切れ	塩	小さじ1/2
ミニトマト	15個	しょうゆ	大さじ1/2
鶏モモひき肉	100g	ラー油	少々
酒	大さじ1	片栗粉	大さじ1/2
水	水3カップ	水	大さじ1/2
きゅうり	1本	酢	大さじ1~2
生きくらげ	2枚	中華めん	2玉
しょうが	1/2かけ	あらびき黒こしょう	適量



### 作り方

- なべにひき肉と酒を入れ、中火にかける。ポロポロになるまでいりつけ、しょうがと分量の水を加えてひと煮する。
- きゅうりと生きくらげは細切りにする。
- ①に②と④を加えてさらにひと煮する。



- ミニトマトを半分にとって加え、煮立ったら④の水どき片栗粉をまわしいれてとろみをつけ、酢を加えて火を消す。
- レモンは輪切りにし半分に切っておく。中華めんはたっぷりの湯で袋の表示どおりにゆで、ざるにあげて湯をきる。器に盛って④をかけレモンをのせ、黒こしょうをふる。



## 具たっぷりのさわやかそうめん



1人分 ●エネルギー / 379Kcal ●たんぱく質 / 17.8g  
●脂質 / 4.3g ●塩分 / 4.3g

### 材料 (2人分)

そうめん	3束	卵	1個
オクラ	2本	大葉	4枚
キャベツ	60g	麵つゆ (2倍)	40cc
きゅうり	1/2本	豆乳	60cc
トマト	大1/2個	レモン汁 (1個分)	20cc
鶏ささみ	1本	しょうが汁	お好みで

### 作り方

- そうめんは茹でて、水気をきっておく。
- オクラは茹でて斜め切り、キャベツは茹でてざく切り、きゅうりは斜めに切ってせん切りにし、トマトはくし形に切る。大葉はせん切りにする。
- 鶏ささみは茹でて、冷ましてほぐしておく。
- 卵は茹でてくし形に切る。
- ④を合わせておく。
- ①を器に盛り、②③④を飾り、⑤のめんつゆをつけて食べる。



## まとめ

## 復習の時間

点

レモンについて、おさらいしてみましょう。

( ) を埋めてポイントを整理しましょう。

- レモンの国内での生産量日本一は( )。
- 広島県でレモンの栽培が最初に始まったのは( )。
- レモンは寒くなると( )色から( )色に変わります。
- レモンの活用術は？  
( ) ( )  
( ) ( )
- 呉市では食塩摂取量1日( )g未満を目指しています。  
(答えは6ページに載っています。)

### レシピ集づくりに

安田女子大学と広島国際大学の学生さんに協力していただきました。

