

国産レモンは冬が旬！レモンが“冬の免疫ケア”に役立つ 『免疫力が上がる！まるごとおいしい！国産レモンレシピ』1/22発売



冬が旬の“国産レモン”をまるごと使った絶品レシピと健康効果を紹介する『免疫力が上がる！まるごとおいしい！国産レモンレシピ』を、2025年1月22日（水）に発売します。

食の安全志向の高まりから需要が増えている“国産レモン”は、収穫後すぐに食べられる新鮮さから、果実だけでなく、果皮もまるごと味わうことができます。

本誌では、そんな“国産レモン”を使ったフレッシュなレシピを多数紹介。料理のおいしさを引き立てるレモンの作り置き調味料を活用したレシピから、フレッシュな香りを楽しめるレモンの絶品レシピまで満載です。また、医師の石原新菜先生がレモンの健康効果を解説。免疫力をアップをしたい方や体調管理に気を付けたい方など、この冬に役立つ一冊です。

『免疫力が上がる！まるごとおいしい！国産レモンレシピ』

発売日：2025年1月22日 / 定価：1210円（税込） / 監修：石原 新菜

“免疫力の向上”で再注目！レモンの健康効果を一部紹介

免疫力の向上

「β-クリプトキサンチン」「ビタミンC」

レモンの黄色のもととなるβ-クリプトキサンチンは、体内に入るとビタミンAとなり、丈夫な粘膜をつくれます。この粘膜が、ウイルスや細菌の侵入をブロックします。

ビタミンCは、体内に侵入した病原体と戦う血液中の白血球の機能を高めます。人間の体は自らビタミンAやビタミンCを生成できないため、レモンのようにビタミン含有率の高い食材で効率よく補給するのが理想的です。



美肌効果

「ビタミンC」

コラーゲン生成を促し肌にハリを与えシワやたるみに効果的。シミやくすみの原因となるメラニンの生成を抑制します。

腸内環境改善

「ペクチン」

水溶性食物繊維で、善玉菌のエサとなるので、善玉菌を増やします。バランスよくとることで、腸のすみずみまで大掃除しデトックス効果が。



むくみの解消

「ヘスペリジン」

大手メーカーのむくみ対策ドリンクの有効成分。末梢血管強化作用に優れ、冷えやストレスなどから血流が悪化して起こるむくみの改善効果が認められています。

レモンは、さわやかな香りや酸味などで、料理やドリンク、スイーツなどに幅広く使われていますが、その汎用性の高さと同じように、これひとつでたくさんの健康に役立つ効果・効能があります。中でも注目したいのが「免疫力の向上」です。一年を通して様々な感染症、ウイルスにさらされるようになった昨今、日常生活の中で免疫力を維持、向上させることは今まで以上にとても大切なことになっています。そして、それを叶えるのに理想的なのがレモンです。



監修：石原新菜（いしはら にいな）

医師・イシハラクリニック副院長。日本内科学会会員。日本東洋医学会会員。日本温泉気候物理医学会会員。1980年、長崎県生まれ。小学校2年生までスイスで過ごし、高校卒業までは静岡県で育つ。2000年、帝京大学医学部に入学。2006年3月卒業。同大学病院で2年間の研修医を経て、父・石原結實のクリニックで主に漢方医学や自然療法、食事療法などにより、様々な病気の治療にあたっている。著書に『病気にならない 蒸しショウガ健康法（アスコム）』『「冷え」とは9割治る！病気しらず医者いらずの健康生活』（海竜社）など多数。

万能！料理を引き立てる「レモン調味料」

優れた万能健康調味料！「レモン酢」

材料：レモン・・・2個、氷砂糖・・・200g、酢・・・400ml



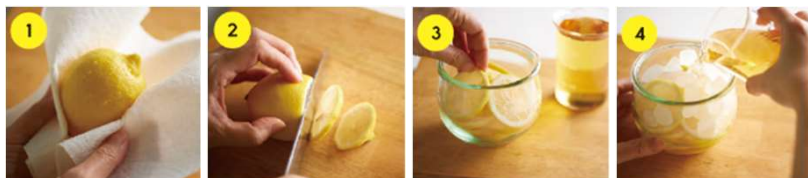
作り方：

- ①レモンを5mmくらいの厚さに切る
- ②レモンの表面をたわしでしっかり洗い、水分をとる。
- ③清潔な保存瓶に、レモンを広げて重ねていく。
- ④氷砂糖、酢を入れ、直射日光の当たらない涼しい場所に、常温で2週間おいて熟成させる。

★memo

電子レンジで加熱（600Wで1分ほど）すると、一晩で飲めるようになる。

レモン酢をアレンジ！ 「キャロットラペ」



いつもの料理がランクアップ！「塩レモン」

材料：レモン・・・2個、塩・・・35g(レモンの重量の10～20%)



作り方：

- ①レモンの表面をたわしでしっかり洗い、水分をとる。
 - ②レモンを好みの大きさに切る。8等分のくし形切りを半分にしたサイズが使いやすい。
 - ③清潔な保存瓶にレモンと塩を交互に詰めていく。
 - ④直射日光の当たらない涼しい場所に、常温で1週間以上おく。1日1回瓶を振り、レモンから出た果汁を全体になじませながら熟成させる（液が瓶の8分目くらいまで上がらないときには、濃度20%の塩水を瓶の8分目くらいまで加える）。
- レモン液がとろりとしてきたら完成。冷蔵庫に入れる。

★memo

レモンを輪切りやみじん切りにして漬けると早く熟成する。

塩レモンをアレンジ！ 「ポテトサラダ」



レモンが鶏むね肉を柔らかく絶品に仕上げる！さわやか主菜レシピ



「鶏のレモン漬け」

材料(2～3人分)：鶏むね肉1枚(250g)、片栗粉 大さじ2、油 大さじ3、レモン(薄切り)2枚
【A】しょうゆ 大さじ2、砂糖 大さじ3、レモン汁 大さじ1と1/2

作り方：

- ①鶏むね肉をひと口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を揚げ焼きにする。
- ③別のフライパンまたは鍋でAを煮立て、砂糖を溶かす（耐熱ボウルに入れて600Wの電子レンジで1分加熱してもよい）。②を入れて絡める。器に盛り、レモンを添える。

副菜・ごはんもの・麺・スイーツ・ドリンクなど、様々なレシピを掲載！

●副菜

「春菊とくるみの
シンプルレモンサラダ」



●前菜

「レモンピクルス」



●麺

「レモンそば」



●スイーツ

「レモンジャム」



「レモンゼリー」

