

すだち&かぼす

「すだち」や「かぼす」は、柑橘類の一種でゆず類に属している。ゆずといえば、香りが高いことで有名だが、すだちやかぼすもゆず同様に生で食べるよりは、香りや酸味を利用するほうが多い。ちなみに、ゆず類は「酢みかん」、「香酸柑橘」とも言われている。

【すだち】

ゆずの親戚ともいわれ、丸い形をしており、25~50g程度の小ぶりのもの。ちょうどゴルフボールくらいのものだ。一般的に出まわっているものは緑色の未熟果のもの（成熟すれば果皮はオレンジ色になる）。すだちは、ゆず類の中ではゆずに次いで寒さに強い柑橘類だ。

実にはさわやかな香りやほどよい酸味があるため、果汁がよく利用されるが、果皮も香りがいいため、すりおろして使われる。



【かぼす】

すだちと色、形は似ているが、大きさはすだちより一回り大きく、100~120g程度ある。江戸時代に中国より渡来した柑橘類で、当時は風邪薬や皮膚の薬として使われていた。また、皮を刻んで蚊やブヨをいぶすために使われていたことから、「蚊いぶし→カブシ→カボス」と言われるようになったと伝えられている。すだちと同様に香りが高く豊かな風味があり、まろやかな酸味があることから、さまざまな料理を引き立てている。



柑橘類といえばビタミンCが豊富。すだちやかぼすも例外なく、ビタミンCが豊富である。しかし、ビタミンCは熱や水に弱いため、生で食べるのがいちばん効率よく摂取できるという特徴がある。その点、柑橘類は生で食べるものが多く、ビタミンCを直接摂取することができる。ビタミンCの1日の必要所要量は、100mg（厚生労働省「第6次改訂日本人の栄養所要量について」より）。とはいえ、かぼすやすだちはそのまま生で食べることがあまりないため、これだけで1日の所要量をまかなうことはできないが、搾り汁や皮をすりおろして利用すれば、ビタミンCを摂取することができるのだ。

柑橘類に含まれるビタミンC
(可食部 100g 当たり)

かぼす (果汁)	42mg
すだち (果皮)	110mg
すだち (果汁)	40mg
ゆず (果皮)	150mg
ゆず (果汁)	40mg
うんしゅうみかん	32mg
いよかん	35mg
バレンシアオレンジ	40mg

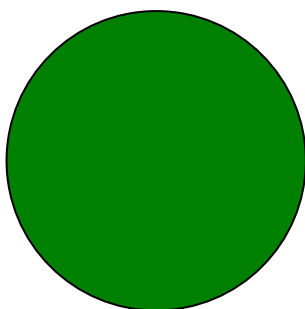
ページ余白：上下左右 20mm 文字：MS ゴシック タイトル：ワードアート (HG 創英角ポップ体)
すだち・かぼす：オートシェイプで作成 (レイアウト：四角) 透かし文字：ページ色
表：「表のプロパティ」から「右揃え」「文字列の折り返し：する」「位置：左 10mm」

(解説)

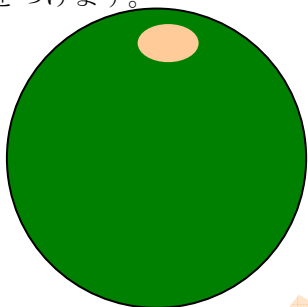
すだち&かぼす

ページ余白：上下左右 20mm 文字：MS ゴシック タイトル：ワードアート (HG 創英角ポップ体)
 すだち・かぼす：オートシェイプで作成 (レイアウト：四角) 透かし文字：ベージュ色
 表：「表のプロパティ」から「右揃え」「文字列の折り返し：する」「位置：左 10mm」

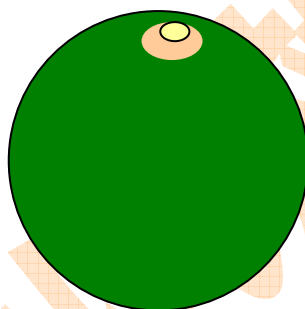
楕円を使用して、丸を作成し、色をつけます。



小さな楕円を作成して、線の色をなし、色をつけます。



さらに小さな楕円を作成して色をつけます。



ワードアートで文字を作成します。



完成したら、グループ化して「テキストの折り返し」を“四角”にします。同じものをコピーしたら、文字を変更し、サイズを小さくします。



柑橘類に含まれるビタミンC (可食部 100g 当たり)	
かぼす (果汁)	42mg
すだち (果皮)	110mg
すだち (果汁)	40mg
ゆず (果皮)	150mg
ゆず (果汁)	40mg
うんしゅうみかん	32mg
いよかん	35mg
パレンシアオレンジ	40mg

2列9行の表を作成します。表の中にカーソルをおき、「罫線」-「表のプロパティ」から、「文字の折り返し」“あり”に設定します。