

沖縄の健康果実

# Let's eat シークワーサー

シークワーサーは主に沖縄北部で栽培されているミカン科の果樹で、古くから親しまれている柑橘類です。果実でも加工品でもいろいろな楽しみ方があります。爽やかな果汁の中には、ノビレチンが豊富に含まれています。

## 収穫時期によって変わるシークワーサーの利用法

●青切り果実の利用  
(8月～10月頃収穫)

- ・焼き魚に
- ・すし酢の代わりに
- ・刺身の添え物に
- ・野菜サラダのドレッシングに

●原液果汁の利用  
(11月～12月頃収穫)

- ・ジュースに
- ・ケーキやパンに
- ・泡盛、焼酎などに

●完熟果実の利用  
(1月～2月頃収穫)

- ・贈答用  
    7L-11に



## 名前の由来

シークワーサーは沖縄の家庭で昔から愛用されてきた沖縄固有の柑橘です。沖縄方言で「シー」は「酸」、「クワーサー」は「食べさせる」という意味です。長寿県沖縄の食材のひとつとして、シークワーサーが注目されています。



## シークワーサー 成分表

エネルギー(kcal)	25	カリウム(mg)	180
たんぱく質(g)	0.8	カルシウム(mg)	17
脂質(g)	0.1	マグネシウム(mg)	15
炭水化物(g)	7.9	ビタミンA(ug)	247
ナトリウム(mg)	2	ビタミンB1(mg)	0.08
		ビタミンB2(mg)	0.03
		ビタミンC(mg)	11
		ビタミンE(mg)	0.5

文部科学省 日本食品標準成分表 2010より  
(可食部100g当り)



※シークワーサーのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用頂けますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。

シークワーサー  
ジュース



●材料(5人分)/シークワーサー 600g(しぼり汁 1カップ)、シロップ(砂糖100g、水 $\frac{1}{2}$ カップ)、水 $\frac{1}{2}$ カップ、氷片適量

●作り方/①シークワーサーは2つに切って、しぼり汁をとる。②①に好みでシロップを入れる。③グラスに氷片を2~3片入れ、ジュースをそそぐ。

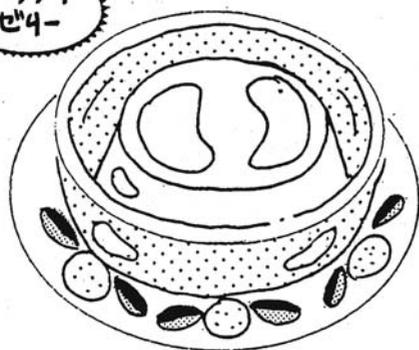
モズクとイカの  
シークワーサー風味



●材料(2人分)/イカの足 1/2斤(120g)、モズク100g、ドレッシング(しょう油小さじ2、シークワーサーのしぼり汁大さじ1、砂糖大さじ1)。

●作り方/①イカの足はゆでて切る。②モズクは洗って水気をきり、食べやすい大きさに切る。③ドレッシングをつくる。④器に②、①をのせて上から③をかける。

シークワーサー  
ゼリー



●材料(8人分)/シークワーサーの果汁100cc、水265cc、パール Agar-(凝固剤)20g、砂糖90g

●作り方/①シークワーサーは、きれいに洗って切り、しぼる。②パール Agar と砂糖を粉のままよくかき混ぜ、分量の水をそそぎ、ダマにならないようにかき混ぜながら、加熱する。③軽く沸とうしたら、火から下ろして荒熱をとり、果汁を少しずつ加え、よく混ぜる。④型に流し込む。※なるべく空気を入れないようにする。⑤荒熱をとり、冷蔵庫で冷やしてできあがり。