

柚子



日本を代表する伝統的な香り

奈良時代に中国から渡来したとされる柚子。平安時代になると、薬用、香料、供物、食酢など、様々な用途に使われるようになり「日本の伝統的な香り」となりました。柚子といえば冬至のゆず湯が知られています。これは江戸時代に庶民の間に根付いた風習で、太陽の力が一番弱まる冬至を湯治とかけ、香りの強いもので邪気を払い、体を温めて無病息災を願ったものと言われています。日本が最大の生産・消費国ですが、皮に含まれる香りはもちろん、実にも栄養が豊富な柚子は、料理やスイーツにインパクトを与える食材として、最近ではヨーロッパを中心に海外でも注目を集めています。

学名: Citrus junos 英名: Citrus fruit 和名: 柚子 科目: ミカン科ミカン属

※紹介している内容は、一般的に言われていることです。効果を保証するものではありません。

エッセンシャルオイル Essential Oil こころと身体を温める d-リモネン

エッセンシャルオイルの柚子に最も多く含まれる芳香成分が d-リモネンです。d-リモネンは、柑橘系の果皮に豊富に含まれます。甘酸っぱく爽やかな香りで、柑橘類の香りのベースになっていると考えられています。d-リモネンなど柚子オイルの芳香成分には、定期的な芳香浴でリラックスをしたり、交感神経の活性化を促すことで代謝を高めたり、血行を促進したりする効果が期待されています。頭皮の育毛環境を整える効果もささやかれています。

純日本製の高品質オイル yuica の柚子



高知産の柚子から抽出されたオイル。d-リモネンの含有量が他の産地より多いと言われています。抽出方法の工夫で、光毒性を引き起こす成分が含まれていないので、お肌にも安心して使えます。

- 抽出方法 減圧水蒸気蒸留
- 抽出部位 果皮
- 主な成分 d-リモネン、β-フェランドレン、ミルセ、α-ピネン、リナロールなど

5ml 1,600円(税別)

作ってみましょう

ぽかぽかバスソルト

リラックスと血行促進に効果が期待できるエッセンシャルオイルにソルトを加えると、さらに温まります。湯船に入れたら、乳白色になるまでかき混ぜて入浴します。

材料	柚子オイル:	9滴
	シナモンオイル:	1滴
	バスオイル:	10ml
	ソルト:	3g



200ml 2,600円(税別)

手作り柚子茶を楽しみましょう

寒さ厳しいこの季節は体調を崩しがち。そこで、ビタミンCたっぷりの柚子と体を温める生姜、そしてハーブを使った柚子茶で、こころも体も温まりましょう。

材料	柚子	300g(大きめ5個くらい)
	生姜	1かけ
	てんさい糖	300g(柚子と同量)
	タイム	少々
	ローズマリー	少々



材料を用意します。柚子は薄い輪切りにし、生姜は千切りにしておきます。



てんさい糖を薄く敷き、タイムやローズマリーを少々入れます。



柚子を入れ、そこにてんさい糖、生姜、タイム、ローズマリーを少しずつ重ねます。



同じ要領で、柚子、てんさい糖、生姜、タイム、ローズマリーを重ねていきます。箸などで隙間を埋めながら重ねます。



てんさい糖が溶け、写真のようになります。柚子が表面にはみ出しているとカビが発生することもありますので、漬け液にひたるようにしてください。

冷蔵庫に入れ、1週間ぐらいででき上がりです。カップにとり、お湯や紅茶で適度に薄めてお召し上がりください。

※ニンジンやダイコンの千切りと和え、30分〜一晩かかせると、ビタミンCが豊富なサラダとして楽しめます。
※ヨーグルトやバニラアイスにかけても美味しくいただけます。

ハーブティーで割って

冷えを和らげるブレンドティー「Warming」と組み合わせれば、寒さ対策に最適です。

30g 1,310円(税別)

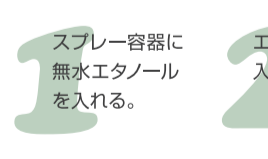
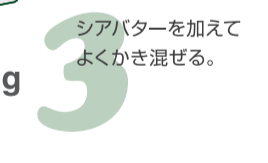
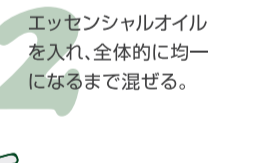
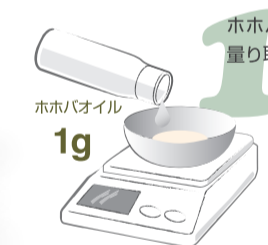


作ってみましょう

胃腸お助けバーム

d-リモネンにはお腹をあたため、元気にすっきりさせる働きがあります。使い方は腹部に「の」の字を書くようにすりこみます。食後1時間ぐらいがオススメです。

材料	柚子オイル:	8滴
	ジンジャーオイル:	2滴
	シアバター:	10g
	ホホバオイル:	1g



ケンソー ホホバオイル

主成分ワックスエステルは人の肌にも含まれる成分です。そのため、いろいろな肌タイプに合うキャリアオイルです。特に乾燥しがちな肌に適しています。



100ml
2,600円(税別)

プラナロム シアバター

アフリカに生息するアカマツ科の木「シア」の実を圧搾して抽出した植物油で、バターのような滑らかさが特徴です。保湿力に優れ、肌を乾燥から守ります。



100ml
2,700円(税別)

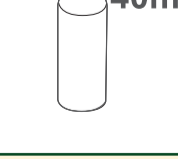
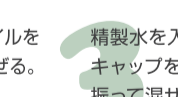
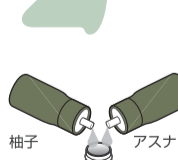
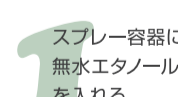
作ってみましょう

和の香りのキッチンスプレー

d-リモネンには油汚れを落とす働きが期待できます。そこに抗菌、消臭、防虫などに優れたアスナロをプラスした万能スプレーです。和の香りで新鮮な気持ちになってお掃除を楽しみましょう。

材料	柚子オイル:	15滴
	アスナロオイル:	5滴
	無水エタノール:	5ml
	精製水:	40ml

※分離しやすいので、毎回よく振ってからお使いください。



●かもめ薬局祖師谷健康館●

詳しくは、お店までお問い合わせください。

☎ 03-6411-3914

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 1-11-6

かもめ薬局祖師谷健康館 検索

今回のテーマは

ローズマリー

です。

