

なんの花かな？



答え:レモン



レモン

ヒント 1	黄色い果物です。
ヒント 2	香りづけに果皮を使うこともあります。
ヒント 3	果物なのに、とても酸味があります。
主な生産地	広島県、愛媛県、和歌山県
旬	10月～12月
特徴	さわやかな香りと酸味が特徴のレモンは、インドのヒマラヤ地方で誕生し、雨の少ない温暖地で栽培され、日本には明治時代初めにアメリカから渡来し、現在は広島、愛媛、熊本などで栽培されている。 ただ、国産生産量が少なく消費量のほとんどをカリフォルニア産の輸入品が占めており、一年中出回っている。
栄養・効能	レモンは糖質が少なくビタミンCが豊富に含まれている果物である。このため、風邪予防や美容効果に期待できる。また、疲労回復にも効果が高いといわれている「クエン酸」も豊富である。 食品業界において、製品のビタミンC添加量を消費者にわかりやすく表現するために「レモン1個分のビタミンC」と表記している。その場合のビタミンCの値は、農林水産省のガイドラインで「20mg/1個」と決まっている。