

かぼすの食べ方

かぼすの上手な調理・保存方法

切り方

1 まず横半分(水平)に切る

※縦に切ると薄皮が邪魔して果汁が搾りにくくなる

2 "くし切り"する

1玉を4~8等分にカット

搾り方

皮を下にして搾る

※種が落ちづらく、皮に含まれる成分(リモネン)が香り立ちやすい向き

保存方法

【冷蔵の場合】

1 果皮の表面の水分を拭き取る

※表面が湿っていると傷みやすい

2 ポリ袋などに入れて密閉

冷蔵庫で2週間ほど鮮度をキープ

【冷凍の場合】

1 果汁を搾る

大量に搾る際は、横半分に切った後、市販の搾り器を使うと便利!

2 果汁を容器に入れて冷凍

製氷皿で冷凍したものをプラスチック製の密閉容器に入れ直しておけば、小分けで使用可能!

冷蔵庫で1年間ほど保存!

かぼすの購入方法



旬の時期にはオンラインで全国から、かぼす青果が購入可能です。またドリンクや果汁等の加工品は、年間とおしてお楽しみいただけます。ご購入先は左のQRコードからご参照ください。



簡単! ドリンクレシピ

かぼす果汁 (大さじ2) + はちみつ (大さじ1)



水や炭酸水 150ml に入れば、お手軽かぼすジュース!



牛乳 125ml に入れば、かぼすラッシー風ドリンク!

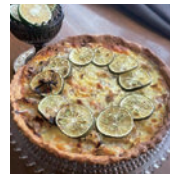


かぼすを使ったお料理レシピ

右のQRコードから、クックパッドで公開しているレシピをご参照ください。果汁は料理に、皮は削って香りづけやトッピングに使えば、ひと玉を丸々活用できます!



掲載例



かぼすとチキンのフォー

かぼすとアンチョビキャベツのキッシュ

鯛のかぼす煮

かぼすから広がる大分ブランド魚

大分県では、かぼすをエサに混ぜて育てる養殖魚「かぼすブリ」「かぼすヒラメ」等を生産しています。いずれも、かぼすに含まれる成分によって臭みが少なく、さっぱりした味わいが特長です。



おいしいの匂がくる。その恵みに感謝して...

Theおおいた

あなたの思いをカタチに。

vol.45

しゅんくる



かぼす

しゅんくる

2026.vol.45

発行
大分県 農林水産部 おおいたブランド推進課
〒870-8501 大分県大分市大手町3-1-1
TEL 097-506-3636

しゅんくるとは、①匂が来る ②感謝するという意味の「シユクル(Syukur)」という二つの言葉をかけ合わせた造語です。生産者、流通関係者、消費者が互いに感謝し合い、The・おおいたを育てていけたら……という願いを込めています。

しゅんくるのバックナンバーは
ホームページ (<https://theoita.com/>) でご覧いただけます。



大分県産が全国生産量の99%を占める伝統ある特産品！

かぼす



飛賀さんの園地



収穫作業の様子

- 全国生産量の99%が大分県産！
- 料理やドリンクにぎゅっと搾る



大分県の自慢、香り豊かな柑橘「かぼす」

「かぼす」は、**全国生産量の99%**を大分県産が占める柑橘です(令和4年時点)。県下全域で栽培されており、主な産地は臼杵市、竹田市、豊後大野市です。

特長は、爽やかな香りと、レモンやすだちに比べて、**やさしい酸味**。食べ方は簡単で、料理やドリンクに果汁をぎゅっと搾るだけで、素材の風味を一気に引き立たせます(切り方や搾り方は、本紙裏面を参照)。

揚げ物や焼き魚に搾って脂をさっぱりさせたり、鍋物や味噌汁に入れたり、甘いスイーツに搾って味の変化を楽しんだり幅広く活躍し、かぼすは大分県民にとって欠かせない調味料です。酸味が強すぎないため、たっぷり搾ってお楽しみいただけます。

かぼすのうれしい健康効果！

かぼすは、**クエン酸やビタミンC**が豊富です。また塩味があるため、**減塩もサポート**します。



かぼすの旬はいつ？

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	(月)
ハウス						露地		貯蔵				

旬は、8月中旬から10月中旬です(露地(=外)で栽培したもの)。その後は、**貯蔵庫で、緑色を保ったまま保存したかぼすが2月ごろまで出荷**されます。

また、10月中旬～12月にかけて、収穫時期を遅らせ、**完全させて収穫した「黄かぼす」**も手に入ります。黄かぼすは、緑のかぼすよりも、酸味や香りがやさしいのが特徴です。



緑かぼす



黄かぼす

生産者インタビュー

かぼす生産者 (大分県 竹田市)

栽培面積：25a
(令和7年度時点)
JAの技術指導員を早期退職して、生産を辞める予定の園地を引き継いで営農を開始



飛賀さん



カボたん

大分県カボス協議会 公式キャラクター

大分・東京・大阪を中心に、かぼすPRに奮闘中。チャームポイントは、おなかのハートマーク♡温泉が大好き。

🍷 **かぼすの魅力は？** → **料理を引き立てる名脇役** どころ！
香酸柑橘で一番だと思います。

🍷 **飛賀さんのおすすめの食べ方は？** → **そうめんつゆ**に入れるのが好きですが、他にも**さんま・焼酎・ハイボール**に搾ったりと何にでも合います。発酵食品にも合うので、大分では**味噌汁**に搾るのは定番だし、中には**納豆**にかける人も。

🍷 **栽培の中で、こだわりのポイントは？** → 園地にある樹の樹齢が上がり、病気が発生しやすくなってきたので、**樹が健やかに育つよう**に枝の管理(剪定作業等)や、必要最低限の防除作業(農薬散布等)によって、事前にしっかり対処しています。

🍷 **栽培の楽しみ、喜びはどんなところ？** → 剪定作業によって樹の形が良くなったり、葉もぎの作業によって**質のよい果実が増えたり**する時に喜びを感じます。特に枝を1本切っただけで、全体が見違えるように変わった時が一番気持ちいいです。

また**他の生産者と、情報交換・切磋琢磨**し合うことも楽しいです。竹田市は、生産者の集まりである「部会」組織がしっかりしているので、定期的に情報交換の場があります。

🍷 **今後のかぼすの展望について、どう思う？** → かぼすは**大分県発祥の「一村一品運動」**の中で**特産化**した品目なので、途絶えさせないよう、個人農家が**新しい樹を植えて挑戦できる環境、若手が育つような仕組み作り**を続けていきたいです。

🍷 **県全体で産地を守っている「かぼす」を、たくさんの人に楽しんでほしい！**

カボたんの活躍やイベント情報は、各QRコードから公式SNSをご覧ください。

