

# 温州みかん

うんしゅう  
mandarin

冬になると「こたつでみかん」という光景が定番なほど、日本の生活に密着した果物です。日本では、みかんと言えば温州みかんをさすことが多いです。中国から日本へ持ち帰った橘(ミカン科の木)が偶然甘い実を付けたことが始まりで、鹿児島県で栽培が始まりました。明治時代に入り、本格的に生産されるようになりました。原産が鹿児島県長島と推測される事から、欧米では"Satsuma orange"と呼ばれ、手で簡単にむけて食べられることから人気があります。

## 栄養

- みかんのオレンジ色の色素成分である**β-クリプトキサンチン**は、体内でビタミンAとして働き、免疫力を高める効果や、抗がん作用があると注目されています。
- ビタミンC**を多く含みます。皮膚や粘膜を健康に保つ効果や、体の免疫力を高めることで感染症を予防する効果があります。
- 酸味成分である**クエン酸**は柑橘類や梅干しに多く含まれています。疲労回復や血液をサラサラにして血流を改善する効果があります。
- ミカンのすじや薄皮に含まれる食物纖維の**ペクチン**には、整腸作用があり、コレステロールや血糖値の上昇を抑える作用もあります。

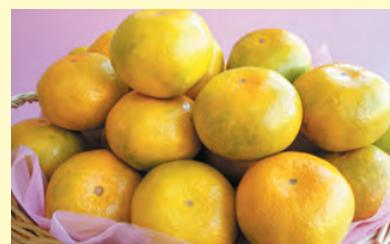
## 収穫時期による分類



ハウス (5月~9月)



極早生 (9月~10月)



早生 (10月~11月)



なかで 中生 (11月下旬~12月下旬)



おくで 晩生 (1月~3月)

栽培に手間がかかる分、価格は高くなりますが、甘味が強くて食べやすいのが特徴。

果皮に青みが残り、ジューシーで酸味がやや強めです。甘酸っぱいのが好きな人におすすめ。

果皮はほぼオレンジ色に染まり、甘味とほどよい酸味が楽しめます。

酸味が少なめで甘味が強いのが特徴です。

シーズン最後のみかんです。基本的に1か月ほど貯蔵して、甘味を強めてから出荷されます。

## みかんの皮の活用法

- 温州みかんを干して乾燥させたものは、陳皮という漢方薬として古くから使われています。七味唐辛子の中にも入れられています。薬効は消化や食欲の増進作用、咳止め、痰を取り、喉の痛みをなくすなど風邪の症状にも効果的だと言われています。
- よく乾燥させたみかんの皮をハンカチやガーゼなどに包みお風呂に入浴剤としていれると、精油成分リモネンという成分が体を温めてくれます。但し、リモネンは油分を分解する働きもあるので、入浴後はしっかりクリームで保湿するようにしてください。
- みかんの皮に含まれるクエン酸は水垢、石鹼汚れやトイレのアルカリ性の汚れを落とす効果があります。また、リモネンは油汚れを落してくれます。



七味唐辛子

## ホットケーキミックスを使ったみかんのケーキ



今月のレシピ



HOT CAKE

【材料】	パウンド型1個分 (8×20×5cm)
ホットケーキミックス	150g
卵	2個
みかんの搾り汁	2個分
バター	50g
砂糖	40g
〔みかん 2 個 + 砂糖 40g (飾り用)	

\*みかんは、大きめのボールに、お湯(50°C程度)を入れ、塩(大さじ1)を加え溶かし、よくもみ洗いをする。

\*バターは常温に戻し軟らかくしておく。  
\*オーブンは170°Cに温めておく。

## 【作り方】

- ①飾り用のみかん2個は縦半分に切り、さらに横に薄くスライスする。スライスしたみかんは鍋に入れ、砂糖(40g)を加え、弱火にかけ5分程煮る。しなりしたら火を止め冷ましておく。
- ②みかん2個は絞り、果汁をとる。
- ③卵を割りほぐし、みかんの絞り汁と混ぜ合わせる。
- ④バター(50g)と砂糖(40g)をよく混ぜクリーム状にする。③を少しづつ加えながら、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ホットケーキミックスを加え、混ぜ合わせ、型に入れる。上に、①のスライスしたみかんを飾り、オーブンで約30分焼く。竹串を刺して、なにもつてこなければ出来上がりです。

参考：「からだにおいしいフルーツの便利帳」高橋書店、クックパッド