

文旦

ぶんたん

高知県の特産品。皮が厚くて種も多いが、弾力のある果肉は甘くジューシー。豊かな香りも楽しめる。[出回り時期]1月～4月



不知火

しらぬい

出っ張った頭が特徴。ほとんど種がなく食べやすい。デコポンは熊本果実連が商標登録したブランド名。[出回り時期]12月下旬～翌5月

清見

きよみ

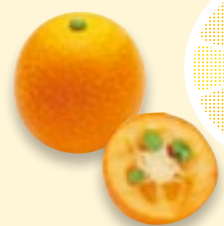
アメリカ産オレンジと温州みかんの交雑種で、とても甘みがある。現在は愛媛県、和歌山県などで生産。[出回り時期]3月中旬～5月



金柑

キンカン

果肉は少し酸っぱいが、皮は甘く、むかずに丸かじりできる。主な産地は宮崎県、鹿児島県。[出回り時期]1月～3月



八朔

はっさく

果汁は少なくプリプリした食感。袋を開いて果肉のみを食べる。主な産地は和歌山県や広島県。[出回り時期]2月～4月



日向夏

ひゅうがなつ

皮の裏についている白い「ワタ」にも甘みがあり、袋までおいしい。宮崎県や高知県で生産。[出回り時期]12月下旬～翌5月



伊予柑

いよかん

愛媛県の特産品として有名。甘さは控えめで、ほどよい酸味。皮は柔らかく手で簡単にむける。[出回り時期]1月～3月



夏蜜柑

なつみかん

袋は苦味があるので、果肉だけを食べるのが一般的。さわやかで甘酸っぱい味。産地は熊本県や鹿児島県など。[出回り時期]2月～6月



極柑

ポンカン

産地は愛媛県や鹿児島県など。果肉は甘くて柔らか。皮もむきやすく袋ごと食べられる。[出回り時期]1月～3月



みかんを食べて健康に!

果皮にはがんの抑制成分が含まれている?

かんきつは、健康維持に役立つ機能性成分の宝庫です。

文旦や八朔などの果皮に含まれるオリガニンという成分には、大腸がん、肝臓がん、肺がんなど多数のがんの抑制効果が動物実験で確認されています。また、多くのかんきつの果皮には、ポリメトキシフラボンがあります。これも動物実験の結果ですが、がんの転移やリウマチに関係する酵素を阻害することで知られています。

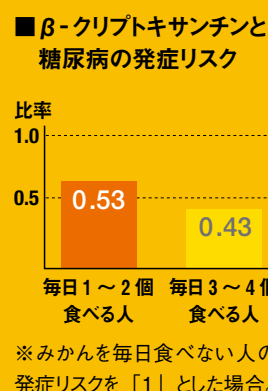
健康のために!

「毎日くだもの200グラム」

日本人の1人当たりの果物の消費量は、1日100gほどで欧米に比べて約半分と少なく、特に若年層での減少が顕著です。果物に含まれる豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維などは、バランスのよい食生活には欠かせません。200gの目安はみかんなら2個です。

ジには10分の1ほどしか含まれていません。β-クリプトキサンチンには、ビタミンAと同様の働きがあり、栄養疫学研究によるとがん予防の可能性が示唆されています。また、骨粗しょう症、リウマチ、糖尿病、動脈硬化になる危険性を下げるといふ報告もあります。

温州みかんの色は、β-クリプトキサンチンという色素によるもので、オレンジ



生活習慣病の予防に役立つβ-クリプトキサンチンとは?



右ノミカンの公式キャラクター「ミカちゃん」。

左ノ1パックにみかん約3個分のβ-クリプトキサンチンが入った機能性表示食品「POM アシタノカラダみかんジュース」(えひめ飲料)。※通信販売限定。

温州みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンという色素の一種が、骨の健康に役立つことが報告されています。

骨の健康維持に役立つ効果あり

平成27年にJ-Aみかたびのミカちゃん、平成28年にJ-Aとびあ浜松のとびあみかん(いずれも静岡県)が、食品の健康効果を表示できる「機能性表示食品」として消費者庁に受理されました。科学的根拠を基に機能性を表示した食品。温州みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンという色素の一種が、骨の健康に役立つことが報告されています。

ナイフを使ったみかんの食べ方

ナイフで実だけ取り出す



袋が気になる場合は、ナイフを房の袋に沿って入れていく。



袋を一枚一枚はがすようにして取り除く。



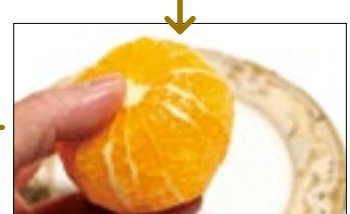
実だけをきれいに取り出せたら成功。



八朔など外皮が厚く実も硬いみかんはこちら。まず、上下の外皮を丸く切り取る。



さらに、袋も少し削るようにして周りの外皮をむいていく。



きれいなむき身の状態になる。このまま食べてもよい。

日向夏はワタもおいしい



スマイルカットのように、くし形切りにして食べるといい。



日向夏は袋の周りの白いワタもおいしく食べられるので多くに残す。



日向夏などはリンゴのようにむくとうまくいく。

写真提供／フーズリンク

みかんマメ知識

ヘタの裏の数と実の数

ヘタを取って裏を見ると、ぼつぼつとした突起があります。みかんの実は木とヘタがつながっています。つまり、ヘタを通して栄養や水分が運ばれていて、房の数だけその通り道があります。そのため、ヘタの裏の突起と房の数は同じなのです。

みかんを食べると手が黄色に

オレンジ色の色素（カロチノイド）は脂肪を染める性質があるため、みかんをたくさん食べると手などが黄色になります。柑皮症（かんひび）といいますが、一時的なもので病気ではありません。

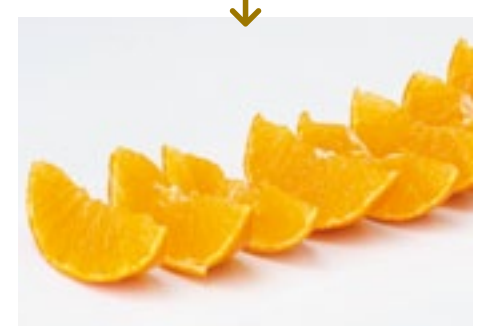
果皮は漢方薬にも用いられる

漢方では、みかんの成熟した果皮を十分に乾燥させたものを用います。陳旧（＝長い期間経過したこと）がよいとされ、「陳皮（ちんぴ）」と呼ばれます。また、日本では七味唐辛子の一味としても使われます。

一口サイズにスマイルカット



紅まどなどや伊予柑など比較的皮の薄いみかんはこちら。まず、上下半分にカットする。



半分にしたら、さらに3～4等分のくし形切りに。



真ん中の白い部分を取れば完成。両端を持って開くようにすると食べやすい。

文旦は袋をむいて



文旦や八朔などの袋の厚いみかんは、房の袋をむいて実だけを取り出して食べる。

みかんの選び方

おいしいみかんの選び方として、参考までに次のようなことがあげられます。

色・ツヤ

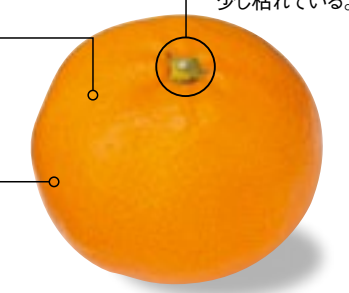
濃いだいだい色で、つるつとして滑らか。

皮

ふかふかしておらず、張りがある。

ヘタ

ヘタは小さめで、少し枯れている。



みかんの食べ方

皮を揉んでからむく

皮が少し浮いたみかんは、外皮と袋をはがすように、指で何回か揉んでいく。



裏からヘタをつなぐ外周を切っていくと、きれいに実を取り出せる。



ヘタ側からむく

みかんの外皮は、ヘタの方からむいた方が白い筋（アルベド）を取りやすい。ただし、この筋は食物繊維が豊富でビタミンPなどの栄養素が多く含まれている。



4つに割り、ヘタ側から



さらに2つに割って、4つ割りにする。外皮はヘタ側からがむきやすい。



みかん産地の皆さんに聞くと、このむき方が一般的だとか。裏側からまず2つに割る。

ベルト状に房を並べて

ヘタと裏側の外皮をそれぞれ丸く切り抜く。1カ所縦に外皮を切って、実をはがしていく。



うまくいったら、このように実を並べることができる。

みかんを長持ちさせる保存法

風通しがよい場所に重ねずに置く

みかんの保存期間は2～3週間。常温保存といわれますが、8～10度の場所がベスト。湿気のあるところは避け、メッシュのカゴなどに重ねずに置くといいでしょう。



冷凍みかんなら1～2カ月保存可能

冷凍みかんにすると保存期間は格段に延びます。作り方は簡単。軽く洗ってから水分を拭き取ったみかんを、冷凍庫で凍らせます。その後、いったん冷凍庫から取り出し、冷水に一瞬浸して薄い氷の膜を作り、再度冷凍庫で冷やします。

