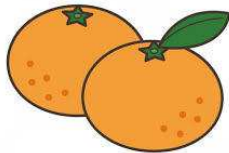


2019年1月号



## みかんの栄養について

「コタツにみかん」の季節が到来してきました。しかしどうしてみかんなのでしょう？ 冬の果物であることは言うまでもありませんが、コタツに入ると出るのが億劫になりますよね。みかんは常温でも傷みにくく、手で簡単に皮をむくことができ、コタツに入ったまま、あまり手を汚さず食べることができるので、冬の団樂のシチュエーションになったようです。

アメリカなどでは、テレビを見ながら手軽に食べられることから温州みかんは「テレビオレンジ」と呼ばれています。

そのように馴染みの深いみかんですが、掘り下げてみると長い歴史があります。みかんと言えば、温州みかんを指すことが多いようですが、温州みかんの発祥地は鹿児島県長島で、1936年に当時推定樹齢300年の古木が発見されました。その木は接ぎ木されたものであったことから、発祥は江戸時代以前とされています。中国から伝わった柑橘から突然変異によって日本で生まれたという事です。

みかんには、ビタミンC、食物繊維などの栄養素や、様々な機能成分も含まれています。

最近、話題になっている成分でβ-クリプトキサンチンという成分は、抗酸化作用を持ち、美肌、美白効果、生活習慣病の予防などの効果もあるようです。

特にみかんの皮に多く含まれていますので、焼きミカンにして食べたり、陳皮（皮を干したもの）で摂ると良いようです。

糖尿病や腎臓病など、疾患をお持ちの方は、制限が必要な場合がありますので、栄養士にご相談ください。



## 《焼きミカンの作り方》

1. みかんを 40℃くらいのお湯で洗う
2. そのままオーブントースターで、6～10分焼くと出来上がり

(魚焼きグリル、網焼きでも同様に出来ます)

## 《陳皮の作り方》

1. 鍋にお湯を沸かす  
80℃くらいになったら、火を止めみかんの皮を3分間漬ける
2. ザルにあけ、皮を流水で洗い、キッチンペーパーでしっかりと水気を切る
3. 風通しの良い場所に置き、天日干しをする  
かりかりに乾燥したら完成

### ～陳皮の使い方～

- \*ヨーグルトに入れる
- \*お茶、紅茶に入れフレーバーティーで楽しむ
- \*細かくしてタルタルソースに入れる
- \*細かくして味噌汁、豚汁にかける

その他、手作りの七味唐辛子やふりかけを作ったりできますので  
お試しください。

