

季節の美味しい食材を紹介します！

11月

温州みかん

こんな栄養素が含まれています！

家庭でも身近なフルーツのひとつである“みかん”には、**ビタミンCが豊富**に含まれます。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めるのに効果的な栄養素なので、**季節の変わりめで体が疲れやすいこの時期にピッタリ！**また、みかんの皮をむく際に広がる爽やかな香りにも、ストレスにより減少した抗体を回復させ、免疫力をアップさせる効果や、眠気を覚まして頭をすっきりとさせる効果が期待できます。

美味しいみかんの選び方

- 1.へん平形でずっしり重みがある
- 2.皮は薄く張りがあり、表面がきめ細かく色鮮やか
- 3.へたの切り口の色が薄く小さめ

みかんの主な品種

温州みかん

日本の代表的な柑橘類。皮が薄くてむきやすく、手軽に食べられるのが特徴。果汁量が多く、ジューシーな味わい。



甘夏

甘くてほろ苦い味わいが特徴。皮が厚く果汁量は少なめ。果肉に歯ごたえがあり食感を楽しむことができる柑橘。



ポンカン

柑橘類の中でも酸味が少なく、まろやかな甘みと濃厚な味わいが特徴。果肉の柔らかさと南国を思わせる独特な甘い香りが魅力。



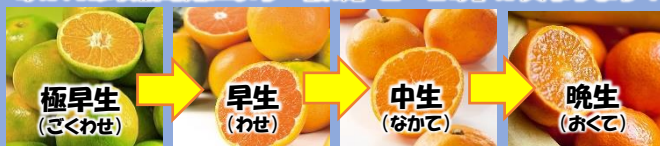
不知火(しろみかん)

へたの出っ張りが特徴的。2月中頃から販売が開始され、甘くて手でむきやすいことから春柑橘の中でも人気のある品種。



時期により異なるみかんの名称

みかんは収穫時期により「酸味」と「甘み」が異なります！



10月～

酸味 ★★★★★
甘味 ★★
爽やかな香りが特徴

11月～

酸味 ★★★
甘味 ★★★
酸味と甘みのバランスが◎

12月～

酸味 ★★
甘味 ★★★
コクのある味わい

1月～

酸味 ★★
甘味 ★★★★★
まろやかな甘みが人気

温州みかんの歴史

みかんの原産国はインドのアッサム地方で、**中国を経て日本に伝わった**とされています。**江戸時代にはみかんといえば“紀州みかん”が主流**で、家名の存続が重視されていたことから、種の無い温州みかんは避けられていました。しかし、**明治時代を迎えると食べやすさと手ごろな玉の大きさが人気となり生産が盛んに**。暖かい気候を好む温州みかんは主に関東より西の沿岸地域で栽培され、和歌山県や愛媛県、静岡県などが代表的な産地です。

現在の原料状況 ※令和3年5月現在

昨年の収穫状況はおおむね平年並みでした。令和3年度産の着花調査では、昨年度産と比較し多めの収穫量を予定しています。果物の栽培面積は高齢化による労力不足から減少傾向にあります。



～おすすめレシピ～



おすすめ献立例

主食：えびクリームライス
汁物：マカロニスープ
デザート：みかんのケーキ

みかんのカップケーキ！

材料(1人分)

- みかん缶20g
- 薄力粉25g
- 上白糖10g
- ベーキングパウダー0.67g
- 牛乳16.7g
- 卵1/6個
- サラダ油2g
- みかん缶(トッピング用)2ヶ

作り方

1. オーブンを200℃に予熱しておく。
2. みかん缶は果肉とシロップを分け、果肉の水気はよくふきとり粗く刻む。
3. ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
4. ふるった薄力粉、ベーキングパウダーを加えてさらに混ぜ、2の果肉、サラダ油を加える。
5. アルミカップに生地を流しいれ、トッピング用のみかんをのせる。
6. 200℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで20分程度焼き完成。