



温州みかんの歴史

今から1200年前の「古事記」や「日本書紀」に、みかんの原型「橘（たちばな）」についての記述があります。温州みかんの「温州」は中国の地名ですが、原産地は日本です。江戸時代に種がなく、皮のむきやすい品種が偶然発見されました。種がないのは不吉とみなされてきましたが、美味しさと食べやすさから次第に栽培が広まってきました。温州みかんは英語名を「Satsuma」と呼び、皮の硬いオレンジとは異なる名称で呼ばれています。その名の由来は、明治に薩摩産の苗木がアメリカに送られたことに由来します。



果肉はオレンジ

温州みかんの特徴

果皮は薄い

タネはない



温州みかんの栄養・効能

エネルギーは46kcal（可食部100g当たり）。

粘膜や皮膚を強くする、ビタミンCとβカロテンが豊富なので、風邪の予防にぴったり！ カリウム、葉酸、食物繊維も豊富です。皮を干したものは、「陳皮（ちんぴ）」と呼ばれ、漢方薬にも使われます。（陳皮の作り方は下記参照）

・β-クリプトキサンチン

カロテノイド色素の一種。みかんを食べすぎて黄色になるのは色素のせい。発がん予防に有効な成分。

また骨粗鬆症予防効果もあります。

・ヘスペリジン

白い筋や薄皮に含まれます。ビタミンCの吸収をよくし、血圧の上昇を抑制し、中性脂肪を分解する働きがあります。毛細血管壁を保護して血管の老化を防ぐ働きもあります。

寒い冬を元気に乗り切るために「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」がそろったバランスの良い食事は欠かせません。ところが、日本人は果物の摂取が足りていないとの調査結果がでています。ビタミン・ミネラル・食物繊維のよい供給源になる果物ですが、糖分もあるので、1日に200gを目安に食べると良いとされています（握りこぶし大）。そんな果物の中でも、日本でよく食べられ、冬の日本の果物の代表である「温州みかん」に今回はスポットを当ててみました。

陳皮（ちんぴ）を作ってみよう！

① みかんを皮ごとよく洗います。皮を剥いて中身を食べます。

② 皮をザルにのせ、冷蔵庫で3日ほど乾かします。

③ 乾いた皮を1cm角程度に割り、フードプロセッサなどで粉末状にする。（鷹の爪と一緒に粉碎すると七味になる）



みかんの皮のおき方

おしりから、ヘタからどちらから剥きますか？ 今回は「和歌山むき」を紹介します。

① みかんの底を上にして、真ん中に指を置いて半分に割る。

② さらに半分に4等分にする。

③ ヘタ側から果実をとって食べる。

手が汚れにくい剥き方です。是非試してみてください。



※参加される方は料理教室での感染対策について、下記HPより必ずご確認ください。



京都女子大学
栄養クリニックHP

献立

- ・ふくめん風蜜柑寿司
- ・蜜柑香る焼き物
- ・しめじと青菜のお浸し
- ・陳皮のふろふき大根
- ・すまし仕立て
- ・蜜柑のきんつば

料理教室 みかんを活用した
お料理を作りましょう

日時 1月22日（水）
1月23日（木）

午前10時～午後1時

場所 京都女子大学栄養クリニック
12名まで（先着順）

定員 2000円

参加費 2000円

申込み先 075-531-2136

お申し込み期間 1月7日～1月14日

受付時間 10時～16時30分

※土日祝を除く

持ち物 不織布マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル

