



'14年2月発行



みかん

■おいしいみかんを選ぼう！

- ・へたの軸が細く緑色のもの
- ・実の房が多いもの
- ・色が濃いもの
- ・ずっしりと重量感のあるもの
- ・皮が薄く、身がしまっているもの。

<甘くする方法>

- ・手でよくもむ
- ・暖かいお湯に置いて温める
- ・1時間ほど日光に当てる

甘くする方法はどの方法も痛みやすくなるため早めに食べるようにしましょう

<保存方法>

- ・風通しが良い冷暗所
- ・湿気が少ない場所
- ・かごに入れる場合はヘタを下にする
- ・冷蔵庫には入れない(※水分が飛び酸味が増すため)



■みかんの品種

温州(うんしゅう)みかん



中国から伝わったみかんが日本(鹿児島)で突然変異したもの。
甘く、皮がむきやすい。

紀州みかん



西日本では小みかんと呼ばれ鹿児島県の桜島小みかんと同じ品種。酸味が少なく香りが良い。

甘夏



夏みかんの突然変異によって生まれた品種。川野夏橙(かわのなつだい)とも呼ばれる。独特の苦みと爽やかな酸味が特徴。

でこぼん



「ぽんかん」と「清美タンゴール」を掛け合わせたもの。果実の女王とも言われ、甘く濃い味で独特の香りが特徴。

■みかんの栄養

みかんの果肉には**ビタミンC**、**クエン酸**、**β-クリプトキサンチン**が、袋や筋には**ペクチン**、**ヘスペリジン**が多く含まれる。

ビタミンC: 抗酸化作用による**風邪予防**だけでなく、美容によいとされる**コラーゲン**を作るのに欠かせないビタミン。

クエン酸: 酸味の元。**疲労回復**に効き目があり、**細菌の増殖を抑える**働きもある。食欲増進にも効果があり、血液をさらさらにし、栄養の吸収を高める。

β-クリプトキサンチン: オレンジ色の色素成分の一種。粘膜や皮膚を強くして**免疫力を高める**。抗酸化作用や**抗ガン作用**もある。

ペクチン: 水に溶ける食物繊維。**便秘解消**や**コレステロール値の改善**に効果がある。

ヘスペリジン: ビタミンPとも呼ばれ、毛細血管の強化や血中コレステロール値の改善、血流改善による**高血圧予防**、**アレルギー症状**を和らげる等の効果がある。

白い筋も食べよう！

よく取り除いてしまう白い筋は栄養がとても豊富です。ペクチンは果肉の4倍も含まれていて、便秘解消に役立ちます。また、ヘスペリジンも果肉より100倍多く、毛細血管を丈夫にし血圧上昇を抑えます。



■みかんの皮を使おう！

みかんの皮は食器を洗う時に使うことができます。
[使い方]

1. 食器の汚れを皮の白い部分(裏面)で拭く
2. もう一度、今度は皮の表面で拭く
3. お湯または水で洗い流す

これだけで油污れもしっかり落ちます。
洗剤等で手が荒れやすい方は、是非この方法を試してみましょう。

■旬カレンダー (※ が旬の時期です。)



和歌山、愛媛、静岡、熊本、長崎

みかんを食べて手が黄色くなった経験はありませんか？
その原因はみかんの色素成分であるβ-クリプトキサンチンです。
この成分は脂肪細胞に溜まりやすく、わずかな量でも色がつきやすいのが特徴です。足の裏も脂肪細胞が多いため色がつきやすい部分です。
黄色なっても心配することはない、一時的にみかんを食べるのをやめれば元に戻ります。また、ホルモンの関係で男性より女性の方が黄色になりやすいようです。

栄養価(1個80g当たり)

エネルギー (kcal)	37
ビタミンA (mg)	67
ビタミンC (mg)	26
食物繊維 (g)	0.8

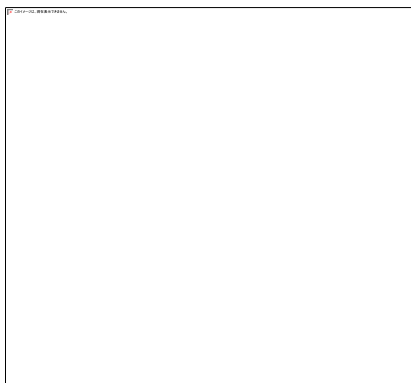


おすすめレシピ



●みかんソースの鶏ソテー

甘酸っぱい味がクセになる！みかんのおいしい活用法♪



<材料・2人分>

- ・鶏もも肉 1枚(250g)
- ・白ワイン 大さじ2
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・玉ねぎ 1個
- ・しめじ 1パック

(みかんソース用)

- ・みかん 中2個
- ・酒 大さじ2
- ・顆粒コンソメ 小さじ1と1/2
- ・こしょう 少々
- ・レモン果汁 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1

<作り方>

1. 鶏肉は皮を取り、両面に数箇所切込みを入れて半分にした後、☆を加えてもみこみ、10分以上冷蔵庫でつけこんで置く。
2. 玉ねぎは薄くスライスして、しめじは石づきを取り食べやすい大きさにほぐす。
3. ☆にみかんのしぼり汁と残った果肉を加え、みかんソースを作る。
4. フライパンにオリーブオイル小さじ1/2(分量外)を熱して鶏肉を入れ、中火で全体がグツネ色になるまで焼く。その後、玉ねぎとしめじを加え火が通るまで焼く。
- ★ 5. みかんソースをよく混ぜてから加えて炒め合わせ、とろみがつくまで煮込んだら出来上がり。

栄養価 (1人分)

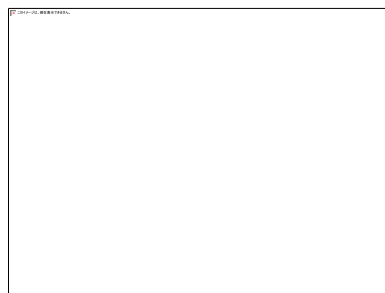
エネルギー: 290kcal
食物繊維: 4.0g
塩分: 1.3g



ポイント！
鶏肉は皮を取ることで約50%カロリーを減らすことができます。また、よりヘルシーに食べたい場合はもも肉よりむね肉を選ぶようにしましょう。

●みかんのマリネ風サラダ

余ったみかんをお洒落なサラダに♪



<材料・2人分>

- ・みかん 中2個
- ・トマト 小1個
- ・紫玉ねぎ 1/4個
- ・きゅうり 1本
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・オリーブオイル 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・レモン果汁 大さじ1
- ・米酢 50cc
- ・パセリ 適量

<作り方>

1. みかんは皮をむいて、小房に分ける。トマトは湯むきして8等分に切る。
2. 玉ねぎは薄くスライスして数分間水に浸し、キッチンペーパーで水気を切る。
3. きゅうりは板ずりして両端を切り落とし、約1~2cmの拍子木切りにする。
- ★ 4. 1~3をボールに入れ☆を合わせて冷蔵庫で30分くらい冷やして出来上がり。

栄養価 (1人分)

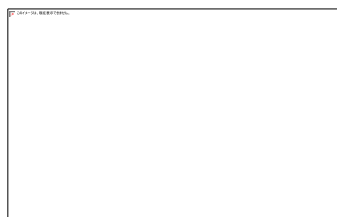
エネルギー: 114kcal
食物繊維: 4.7g
塩分: 0.5g



ポイント！
きゅうりは板ずりをすることで、皮の表面に傷を作り味を染み込みやすくさせる他、色を鮮明にしたり、生臭さを軽減できたりすることができます。

●みかンドレッシング

みかんの香りのさっぱりドレッシング♪



<材料>

- ・みかん 中1個
- ・昆布茶 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・ブラックペッパー お好みで

<作り方>

1. みかんは洗い、汁と果肉をしぼり出して器にいれる。
2. 1に☆を合わせてよく混ぜる。
3. お好きなサラダにかけて出来上がり。

栄養価 (大さじ1杯)

エネルギー: 21kcal
食物繊維: 0.5g
塩分: 0.1g

ポイント！



みかんはしぼり器がない場合、半分に切って手でしぼってもOKです。果肉もスプーンなどでとりだして加えると食感も楽しめます。

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！

<http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社 ファーマみらい 管理栄養士 垣本

