



野菜ソムリエの野菜・果物情報

お正月の定番！ 日本生まれの温州みかん

◆プロフィール◆

ミカン科ミカン属

この時期の定番フルーツである温州みかんの原産地は鹿児島県といわれ、400年ほど前に中国から伝わった柑橘類から偶然に生まれたのだとか。当時、柑橘類の名産地として有名だった中国浙江省温州にあやかり、この名が付けられたのだそうです。

みかんは日本の果物生産量の第1位に君臨し、収穫量のトップ3は和歌山県、愛媛県、静岡県。この3県だけで全国の約5割を占め、他には熊本県、長崎県、佐賀県など各地で生産されています。

温州みかんは主に、9～10月に収穫される極早生（ごくわせ）温州、11月から12月にかけての早生（わせ）温州、12月から収穫される中生（なかくて）温州、普通温州、シーズン最後の12月下旬～3月頃に収穫される晩生（おくて）温州と、収穫時期によって4種類に分けられます。

主な品種

極早生温州は「上の早生」「日南1合」、早生温州は「宮川早生」「興津早生」、中生温州は「南柑20号」「させば温州」、普通温州は「大津4号」、晩生温州は「青島温州」などの品種があります。

栄養について

温州みかんの栄養成分といえば、まずは美肌や免疫力アップに欠かせないビタミンCで、100gあたり32mgも含まれています。鮮やかなオレンジ色は、体内でビタミンAとして働くカロテノイドの一種ベータクリプトキサンチンによるもので、その含有量は果物の中でもトップクラス。ビタミンAは皮膚や粘膜を健やかに保つ効果や、すぐれた抗酸化力で知られています。

また、果肉を包む袋（じょうのう膜）には食物繊維の一種であるペクチンが豊富。この袋や白い筋には、血流改善や毛細血管の強化が期待されるポリフェノールの一種・ヘスペリジンが多く含まれています。みかんを召し上がる際には、ぜひ袋や白い筋ごとどうぞ。

見分け方

切り口が小さく、果皮の色が濃く、張りがあり、重みがあるものを選びましょう。

保存方法

通気性のある場所で、3～8度が適温です。箱で購入したり、みかん狩りに行ったりして大量にあるときは、サンドイッチ、サラダ、ドレッシング、デザート、ジャムなどの料理にどんどん活用しましょう。

◆レシピ例◆

『ミカンとヨーグルトのオープンサンド』

これ一品で、ビタミンC、食物繊維、たんぱく質、炭水化物が一度に摂れる、スグレモノ簡単メニュー。
忙しい朝にぜひお試しください。

作り方

1. プレーンヨーグルト 100g はコーヒー用ペーパーフィルターなどを使って水切りしておく。
*前夜から作っておくと楽。分離した液体は、たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含んだ乳清（ホエイ）ですので、捨てずにスープやドレッシングなどに活用しましょう。
2. お好みのパン 4 切れに 1 を塗り、はちみつ大さじ 1 をかけ、皮をむいて輪切りにした温州みかん 2 個をのせます。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子