



健康市場

第 149 号

〒193-0942

八王子市欄田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H21. 12. 1

責任者: 栄養科 佐藤



旬を食べる



ミカン類にはイヨカンやスタチ、ナツミカン、ナルトミカン等、たくさんの種類や品種があります。温州みかんは、お正月にコタツでよく食べられるあのみかんです。

温州みかんの旬は4つの品種ごとに旬があります。全体としては12月から2月にかけてですが、ハウス物も供給が安定しているので、ほぼ1年中市場には出回っています。

日本原産のみかんで、鹿児島島の南方にある長島というところで約500年前に見つかったと言われていています。



みかんの産地

みかんは、1年の平均気温が15度、冬の気温が-5度以上の場所でないと栽培できません。また、冬前に温度が高すぎると色づくのが遅れ、一方低温すぎると寒害を受けるなどの条件から、兵庫県の南部や千葉県、静岡県や和歌山県、愛媛県など比較的温暖な地域が大きな産地となっています。

みかんの栄養

温州みかんにはビタミンCだけではなく、ビタミンA、B1、B2も比較的多く含まれています。

特にビタミンCは、1日に必要なビタミンCを約3個で摂取出来るほどの含有量があり、風邪の予防やシミ、ソバカスなどの原因となる活性酸素を抑える抗酸化作用があり美肌・美白効果が期待できます。

ビタミンC: 32mg/100gあたり (五訂日本食品標準成分表参照)

ビタミンCの推奨量: 100mg/日 (12~14歳以上の男女)

ヘタが細く、果実が扁平で、果色が濃く、大きさの割りに重みがある果実が美味しいと言われています。中身は、果皮が薄くてやわらかく、じょうのうがたくさん（10袋以上）あるものが美味しいようです。

冬至の行事食



冬至とは？

毎年12月22日頃に、一年で最も夜の長さが長くなる日があり、これを冬至と言います。冬は植物が枯れ、動物は冬眠してしまい食料が手に入りにくくなる為、昔の人達は生活に不安を感じていました。

その為、無病息災を祈り、冬至南瓜を食べたり、その香りに邪を祓う霊力があると信じられている柚子のお風呂に入るなどして夜を越していたようです。

冬至南瓜・冬至粥

冬至には南瓜を食べる風習があり、これを冬至南瓜と言います。南瓜は栄養価が高く、夏野菜であるにもかかわらず、長く保存出来るので、野菜の少ない冬の時期には貴重な栄養源にもなります。



また、「赤」によって疫神を遠ざけるという意味で小豆の入った冬至粥と言うお粥を食べるといふ地方もあります。

他にも、小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」を食べるといふ地方もあります。本来、いとこ煮とは硬いものをおいおい（粥）入れて、めいめい（姪）炊き込んでいくことから「いとこ煮」と名付けられた料理なので、小豆と南瓜以外の場合もあります。

南瓜のいとこ煮レシピ

材料（4人分）：南瓜 1/4個 茹で小豆缶（加糖） 200g
塩 小さじ1/2杯

- 作り方：
- ①南瓜は種を取り、食べやすく切っておきます。
 - ②鍋に、南瓜とかぶる位の水を加え柔らかくなるまで煮ます。
 - ③柔らかくなったら、茹で小豆缶と塩を加え、弱火で煮てから火を止め、冷ましながら味をしみ込ませます。

*お好みで、調味料に醤油を加えても良いでしょう。電子レンジを使っても簡単に出来るので、南瓜と小豆のダブル効果で冬の寒さを乗り切りましょう！