

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

ミカン(温州ミカン)

～冬の風邪予防、美肌づくりに～

ミカンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】日本(鹿児島)

【おいしい時期(旬)】9～2月ころ(秋冬)、

6～9月ころ(ハウス栽培)

【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、
ヘスペジリン、ペクタクリプトキサンチン、
リモネン、クエン酸など

解説：KAORU

選び方

へたは濃い緑色より
黄緑色の方が
甘味が強め

扁平(へんぺい)で
小さめ

重量感がある

全体が
濃く色づいている
果皮が薄く張りがある
皮のつぶつぶが小さくはつきり

NG

- ・果皮が果肉から浮いている……
- ・傷んでいるものがあると周にも影響

楽しみ方・食べ方のコツ

生そのままデザートに

真ん中からお尻の下
の部分が甘～い

ちらしずし

ジャムやソース

ソテーして
肉料理や魚料理

サラダ

冷凍ミカン
シャーベットや
ジュースに

焼きミカン

皮ごとオーブントースターなどに入れ、焦
げ目が付くまで焼く。濃縮された甘味と
とろみのある食感に

ヨーグルトやバニラアイス、パゲット
などにのせるとおいしい!

保存方法

へたを下にすると
傷みにくいよ

直射日光NGの湿度
がやや高く、風通し
のいい涼しい場所
で保存してね

箱ごと保存

傷んだものを取り
除き、ふたを開け
新聞紙などをか
けて冷暗所で保
存。時々上下を入れ
替えてね

冷蔵保存

新聞紙で"包んで"
ポリ袋に入れ、野
菜室で保存すると
より長持ち!

冷凍保存

皮をむきラップで"包
み、保存袋に入れて冷
凍庫へ。皮付きの場
合は水洗いして水気を
拭き取り、保存袋に入
れる

ミカンのチカラ

ビタミンC

免疫力向上、風邪予
防、肌荒れ改善に

ペクタクリプトキサンチン

視力や消化器官の
健康維持、がん予
防、老化予防

ペクチン

じょうのう膜(白
い袋)に豊富の便
秘改善に

リモネン

かんきつ特有の香
り成分のリラックス
効果、胃の働きを
活発に

ヘスペジリン

毛細血管の強
化、高血圧や動
脈硬化予防

クエン酸

疲労回復や筋肉痛
の軽減に

ミカンのいろいろ

品種は100種類以上!
生育期間や収穫時期により大きく4種類に分けられる

9～10月ころ

極早生(ごくわせ)温州

青ミカンとも呼ばれる。酸味
が強めでじょうのう膜が薄く
食べやすい
「日南1号」「上野早生」「豊福
早生」「宮本早生」など

11月下旬～12月下旬ころ

中生(なかつ)温州

酸味が少なく甘味が強めで
日持ちも良い
「南柑20号」「石地」「愛媛中
生」「大津4号」など

10月下旬～12月ころ

早生(わせ)温州

甘味と酸味のバランスが良く
風味豊かな
「宮川早生」「興津早生」「山下
紅早生」「小原紅早生」など

12月下旬～3月ころ

晩生(おくて)温州

1か月程度貯蔵し甘味が増して
から出荷
糖度が高く、濃厚な甘さと程
よい酸味でこくがある
「青島温州」「十万温州」「寿
太郎温州」など

ハウスミカン

温室栽培されるミカンの総称。甘味が強く、やや
小ぶりで食べやすい