

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

ブンタン

秋冬が旬！豊かな香りと上品な味わい

ブンタンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

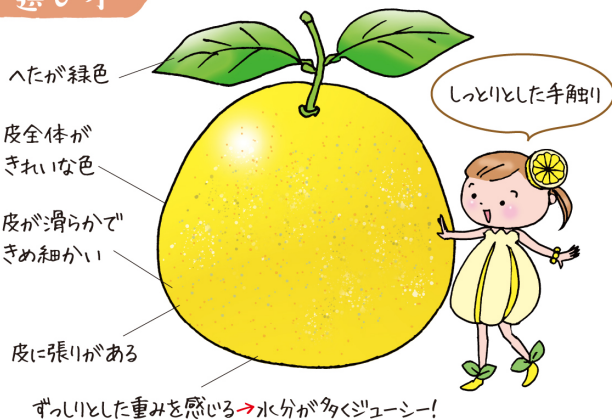
【原産地】東南アジア

【おいしい時期(旬)】10～3月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、
カリウム、クエン酸、ペクチン、リモネンなど

解説 KAORU

選び方



ブンタンのいろいろ

「文旦」の「サボテン」や「ポンタン」とも呼ばれる

土佐文旦
最も生産量の多い品種。果肉は淡い黄色でしっかりといる。果汁は少なめで爽やかな甘味と穏やかな苦味が特徴

水晶文旦
高知県で誕生した「晩王柑」と「土佐文旦」の交雑種。果肉は水晶のような光沢があり、ジューシーで柔らかい濃厚な甘味と爽やかな酸味が特徴

晩白柚 (ばんぱいゆ)
熊本県八代の特産。世界最大級のかんきつ(2kg以上のもの)の迫力ある外観と香りの良さが特徴で「飾って楽しむかんきつ」とも。皮が厚く2か月程度日持ちする

大橘
鹿児島県原産の鹿児島県では「サワーボメロ」、熊本県では「パール柑」の名で流通している。香りが良く、苦味は控えめで爽やかな甘酸っぱさ

安政柑
江戸時代の安政年間に広島県因島で誕生。甘味と酸味のバランスが良く、爽やかな風味

阿久根文旦
鹿児島県阿久根地方の特産。「阿久根ポンタン」「本田文旦」とも呼ばれる。「ポンタンアメ」にも使われる。白いワタの部分が多く「ばん漬」などに利用される

平戸文旦
長崎県の特産。果皮は分厚く、品種改良にも使われる

保存方法

直射日光を避け風通しが良い冷暗所で保存



皮が厚いので、保存状態が良ければ1か月弱日持ちする



箱ごと保存

注意
長期保存は水分が抜けて食感が悪くなる……

外気に触れないよう新聞紙などで隙間をふさぐ
しばらく置くと酸味が和らぎまろやかな味わいになる

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるか、ラップに包み野菜室へ



注意
冷やし過ぎると低温障害が出て風味が落ちる……

ブンタンのチカラ

ビタミンC
ミカンなどよりも含有量が多い
風邪予防、美肌効果、疲労回復に

リモネン
皮に含まれる香り成分
精神をリラックスさせる効果に期待

ビタミンE
血行促進
冷え性改善に



ペクチン
食物繊維の一種
薄皮に多い
便秘改善、血中コレステロールの低下作用に期待

カリウム
むくみ予防
高血圧予防に



クエン酸
疲労回復や食欲増進に



食べ方・楽しみ方

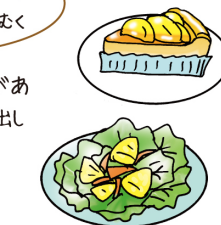
甘味と酸味のバランスが良くすっきりとした上品な味わい。後味に優しいほろ苦さを楽しめる



皮が厚いので、ナイフで少し切り込みを入れてからむく

薄皮も厚くて苦味があるため、果肉を取り出して食べる

白いワタの部分も砂糖漬けなどにして食べられる



粒がしっかりと歯切れが良いので、料理にもお薦め