

野菜ソムリエ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

夏ミカン

初夏に楽しむ日本原産のかんきつ

夏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

【おいしい時期(旬)】4～6月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、
クエン酸、ペクチンなど

解説：KAORU

選び方



保存方法

常温保存

直射日光が当たらない
冷暗所で保存する



1、2週間が目安

なるべく早めに食べ切ろう

冷蔵保存

乾燥を防ぐため
にラップに包むか、
ビニール袋に入れて
野菜室へ



注意

冷やし過ぎると低温
障害を起こす



酸味が強い
場合は、数日置
いておくと食べ
やすくなる

夏ミカンのじみツ

歴史

原産地：日本

海岸に漂着した種子を
まいて育てたのが起源
といわれている。山口県
長門市には推定樹齢
300年の夏ミカンの原樹
が存在している



天然記念物



名の由来

英名：summer orange
和名：ナツダイダイ(夏
橙、夏橙々)
前年の果実と今年の果
実が同じ木で一緒に
実ることから「代々」と
呼ばれる



夏ミカンのチカラ

ビタミンC

美肌効果や免疫力向上、
ストレス緩和、疲労回復に



ペクチン

食物繊維の一種。
じょうのう膜(白い薄皮)に多
く含まれる。
便秘解消やコレステロール
値の改善、糖尿病予防に



クエン酸

疲労回復・殺菌効果や
食欲増進効果が

カリウム

高血圧予防や
むくみの改善に



夏ミカンのいろいろ

甘夏

夏ミカンの枝変わり品種名は「川野なつだいだい」。夏ミ
カンに比べて酸味が少なく、優しい甘みと豊かな香りの
1935年ごろに大分県の川野氏の農園で発見された



新甘夏

「甘夏」の枝変わりで甘みが強い。「サンフルーツ」
「ニューセブン」「田の浦オレンジ」などの別名も



紅甘夏

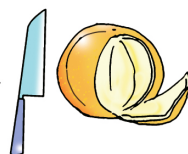
「甘夏」の枝変わり。甘みも風味も豊か。「甘夏」に比べ
果皮や果肉の色が濃く赤みを帯びている。甘く酸味がま
ろやかで果汁がたっぷり



食べ方・楽しみ方

皮のむき方

ナイフで少し切り
込みを入れたらむき
やすい



じょうのう膜も
苦みがあるの
で取り除く

ゼリー、ムース、シャーベットなど

色合いや甘酸っぱい風味で食欲増進



そのまま生で

爽やかな酸味と香り、
プチプチ食感を楽しむ
ビタミンCをより効果的に
摂取できる
蜂蜜などをかけても◎



ジャムやシロップ漬け

皮も果肉も全て利用できる
ヨーグルトやパン、ケーキにかける



酸味とほろ苦さが
アクセントに

ドレッシングやソース

酸味が酢の代わりにも
サラダや肉・魚料理に

