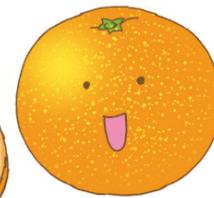




監修：KAO R.U. 野澤ノリ子  
イラスト：小林裕美子

# 今日も柑橘日和

太陽の光をたっぷり浴びた柑橘(かんきつ)は、ビタミンなど私たちにうれしい恵みを届けてくれます。旬の柑橘を暮らしに取り入れて、毎日をもっとおいしく、もっと健やかに過ごしましょう。



## 柑橘3つの魅力

- 健康** みんなにうれしい栄養がたっぷり  
ビタミンCをはじめ、風邪などの予防や疲れ回復に役立つ栄養がたっぷり含まれています。
- 食卓** 柑橘パワーでおいしく健康的に  
デザートはもちろん、サラダや肉・魚料理、調味料など、さまざまな使い方ができます。
- 暮らし** 毎日の生活に皮が活躍  
皮に含まれるリモネンなどの成分が、掃除やリラックスしたいときに力を発揮します。

## 健康編

毎日食べて心も体もフレッシュに

### ビタミンC

抗酸化作用があり、皮膚の染みやしわ予防、肌荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復などにも効果が期待できる

### カリウム

体の水分バランスを保ち、余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つ効果に期待。高血圧予防やむくみの改善に

### リモネン

皮に豊富に含まれる香り成分。リラックス効果が期待できる他、血行促進、代謝アップ、免疫力向上にも

### クエン酸

酸味の成分。エネルギーを作り出すサポートをする働きがあり、疲労回復に効果的。殺菌効果や食欲増進効果も期待できる

### ペクチン

食物繊維の一種。腸内環境を整えて便通を促す働きがある他、コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑制する効果が期待できる

### ポリフェノール類(エリオシトロン、ヘスペリジン、ルチンなど)

抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイジング効果が期待できる。皮に豊富なルチンは、動脈硬化予防にも



## 料理に

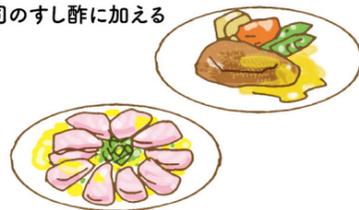
風味が良くなり、柑橘の酸味が塩味を感じやすくするため減塩効果も



輪切りにして魚や肉の蒸し焼きにのせる

**果肉** 調味料や香り付けサラダやマリネに加える

**果汁** 肉料理のソースやカルパッチョに。揚げ物にかけ、ちらし寿司のすし酢に加える



## 食卓編

デザートだけでなく、柑橘を使った料理

### デザートに

生で食べて、熱に弱いビタミンCを効率的に摂取



ケーキやシャーベットなどに皮を砂糖漬けにしておやつに

### 蜂蜜漬け

皮ごとスライスして蜂蜜に漬ける。炭酸水などに入れてドリンクにも

皮を器に見立てたゼリーで華やかに

### 乾燥させた皮(陳皮<チンピ>)

古くから生薬として重宝。風邪や冷え症状、胃腸の働きの改善などに期待。細かく刻み、カラカラになるまで天日干しに。浅漬けや吸い物、お茶などに加える。粉末にして七味唐辛子や塩などに混ぜる



## 暮らし編

掃除やリラックスタイムに皮が大活躍

### 掃除

リモネンが油を分解し、クエン酸が水垢汚れを落とす働きがある

### 掃除用スプレー

皮を煮出した汁を冷まし、スプレーボトルに入れて天然洗剤として使用。フローリング、窓、レンジ周り、お風呂などに



### 電子レンジの掃除

皮を電子レンジに入れて加熱(500~600Wで2分程度)して庫内に蒸気を行き渡らせてから、皮の外側で油汚れをこすり落とす。消臭効果も期待できる



### リラックス

リモネンの爽やかな香りとリラックス効果を活用

### 入浴剤

乾燥させた皮をお茶パックに入れるかガーゼで包み、湯船に入れる。体が温まり血行促進効果も



### ポプリ

乾燥した皮をお茶パックや布の小袋に入れて玄関、靴箱、クローゼットなどに。防虫・消臭効果も期待できる



〈旬：2~5月ごろ〉  
甘さ   
酸味

プチプチとした弾力のある食感が特徴。10~12月ごろに収穫され、酸味を抑えるために一定期間貯蔵して、2~5月ごろに店頭で並ぶ。



〈旬：2~3月ごろ〉  
甘さ   
酸味

皮やじょうのう膜が非常に薄く、果肉は軟らかくて果汁が多いことが特徴。濃厚な甘さと独特の香りが魅力で、贈答用としても人気。



〈旬：1~4月ごろ〉  
甘さ   
酸味

果肉は粒のひとつひとつがしっかりしていて歯応えがある。じょうのう膜から果肉を取り出しやすく、サラダやちらし寿司にもおすすめ。



〈旬：2~5月ごろ〉  
甘さ   
酸味

夏みかんの枝変わり品種。夏みかんに比べて酸味が少なく、爽やかな風味が特徴。香りも良いのでマーマレードなどジャムにしてもおいしい。



〈旬：12~4月ごろ〉  
甘さ   
酸味

頭の部分の膨らみが特徴。皮を手で簡単にむくことができ、果肉が入っている袋(じょうのう膜)ごと食べられる手軽さが人気。 ※熊本産「デコポン」など有名



〈旬：12~4月ごろ〉  
甘さ   
酸味

名の由来は愛媛県(伊予)で栽培が盛んになったことから。爽やかで甘酸っぱい香りが特徴。皮がむきやすく果肉がジューシーで食べ応えがある。

## 中晩柑いろいろ

この時期がおいしい!

そのまま味やうのももちろんおいしい!

いろいろな中晩柑を楽しくお気に入りを見つけてね

