

# みかんを食べよう!!

冬を代表する果物にみかんがあります。皮をむいて手軽に食べられるあのみかんの名前は温州(うんしゅう)みかん。お風呂に入れたりしてみたことありますか。  
暖かい部屋でこたつに入って食べるみかんっておいしいですね。少しひんやりとして、甘酸っぱくて…スーパーやお店にたくさんでているみかんをじっくり味わって、寒い季節を元気に過ごしましょう。

## 教えて！ 森下先生



(協力 三重県立四日市農芸高校 森下善郎先生)

### Q みかんの原産地はどこ?

A 鹿児島生まれだよ。江戸時代のはじめ頃、中国の浙江省、温州地方から伝わったかんきつ類から偶然生まれたから「温州みかん」っていわれているよ。



### Q 日本で一番たくさん作っている産地はどこ?

A 和歌山県と愛媛県だよ。毎年1位2位を争ってる。四日市の河原田地区でも作ってるね。温州みかんは収穫時期のちがいで3種類ある。それぞれ味がちがうんだ。

	酸味	糖度	果皮
ごくわせ 極早生 9月～10月収穫	多い	低い	薄い
早生 10月～11月収穫	少ない	適度	薄い
普通 11月～12月収穫	少ない	高い	厚い

### Q 河原田みかんにはどんな特徴があるの?

A 早生温州と普通温州が作られている。

### Q みかんにふくまれる栄養は?

A みかんといえばビタミンCとビタミンA。みかんは皮をむいてそのまま食べるね。栄養を手軽に多くとることができるよ。みかんをたくさん食べると手や足が黄色くなる。オレンジ色のもとのカロチンが皮膚の脂肪につくからなんだよ。

### Q みかんは冷蔵庫にいれても大丈夫?

A 冷蔵庫でもいいけど、涼しい所がいいよ。日が当たらずに風通しの良い所においてね。

### Q みかんにワックスがかかっているってほんと?

A みかんがしなびないようにワックスをかけたみかんがあるよ。ツヤツヤしてるね。河原田みかんはノーワックスが多いよ。

## 教えて！ 釣先生

もっとみかんを食べてね



(協力 四日市市保健センター 管理栄養士 釣 佳代子先生)

### オレンジピラフ (4人分)



大人1人分のエネルギー451kcal

#### 【材料】

米 2カップ  
たまねぎ 1/2個  
にんじん 1/2本  
鶏肉 150g  
A 塩 小さじ1/4  
こしょう 少々  
みかんの絞り汁 300cc  
B 水 100cc  
固形スープの素 2個  
酒 大さじ1  
バター 大さじ1.5  
パセリ(みじん切り) 少々

#### 【作り方】

1. 米は1時間以上前に洗って、ざるに上げ水気をきる。
2. たまねぎはみじん切り、にんじんは1cmの角切りにする。
3. 鶏肉は1cmのさいの目に切り、Aで下味をつけておく。
4. みかんを半分に切り、レモン絞り又は手で絞って300cc用意する。
5. 炊飯器に1. 2. 3. 4とBを入れ、普通に炊く。
6. 器に盛り付けたらパセリをちらす。

※3～5歳児は大人の分量の8割位が目安です。

### みかん果汁入りフレンチトースト(3人分)

大人1人分のエネルギー132kcal

#### 【材料】

食パン(6枚きり) 1.5枚  
A 卵 1個  
みかんの絞り汁 1/2カップ  
牛乳 1/4カップ  
砂糖 大さじ2  
バター 適宜



#### 【作り方】

1. 食パン1枚を4等分に切りAにつけ、全体に液がしみこむまでおく。
2. フライパンを温めバターをとかし1を入れ、軽く焦げ目がついたら、裏返しふたをして中まで火をとす。

(好みで上からみかんの絞り汁をかけてもおいしい)

このほか、みかんを使った料理を子どもセンターのホームページで紹介しています。  
<http://www.cty-net.ne.jp/~kodomo-c/mikan.html>  
【鶏肉のみかんジュース煮】【みかんドレッシング】【みかんジャム】  
【みかんのパイロア】【果汁入りバンクーキ】【半熟卵の温州あげ(おせち用)】

## クイズ

3つの中から正解をえらんでね。

### Q みかんの天敵は?

- ①カブトムシ ②ゴマダラカミキリ ③テントウムシ

正解：②ゴマダラカミキリ

みかんの木の幹を食べてしまうので、みかんの木が枯れてしまうんだよ。



### Q みかんのストレートジュースは果汁100%です。では濃縮還元ジュースは何%でしょう。

- ①100% ②50% ③30%

正解：①100%

濃縮還元ジュースも果汁は100%だよ。みかんのしぼり汁を煮つめて貯蔵しておき、蒸発した分の水を加えてジュースにするから、100%になるんだ。

## お母さんたちはどんな工夫をしているの?

### ●みかんエードを作る

鍋にみかんの絞り汁を入れ、水とハチミツを加えて火にかける。寒い冬は体が温まるよ。

### ●みかんの皮で手を洗う

カニを食べたあとや灯油がついた時の手の臭いをとってくれる。

### ●みかんの皮でキッチンの油汚れを落とす。

ガスレンジまわりの飛びはねた油などきれいになるよ。

## 河原田みかんの主な取扱先

- JA三重四日市  
ファーマーズマーケット「四季菜」  
下野店 TEL 0593-37-4368  
大矢知店 TEL 0593-61-6644  
羽津店 TEL 0593-33-6621  
常磐店 TEL 0593-54-8892  
内部店 TEL 0593-45-7889  
西部店 TEL 0593-94-6322

営業時間：8:30～16:00 水曜定休  
(大矢知店は8:30～17:00 年中無休)

### ●スーパーサンシ

- 日永カヨー店 TEL 0593-46-3434  
営業時間：9:00～21:00  
9:00～22:00 (毎月19・20日)  
年中無休