



しゅん み りよく つう しん
旬の味緑通信

写真・文・調理
姫野 昭祐

野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてか〜な

ホームページからも
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

美味しい時期：10～1月
産地：近江八幡市 ほか
分類：ミカン科ミカン属
ここで買えます!：きてか〜な ほか



今月の
食材

温州ミカン



特徴

日本原産の柑橘類とされ、温州ミカンという名称は数多くの品種の総称として使われています。価格も手頃で美味しく、手軽に食べられる冬の定番果物です。コタツや仕事机のお供に～

栄養成分

ビタミンC、クエン酸、βカロテンが果肉に多く含まれています。薄皮(ジョウノウ)には整腸作用に効果が期待されるペクチンが多く含まれているとされます。

よいもの見分け方

比較的扁平な形で、皮に張りがあってヘタが小さいもの、手に取れる際は皮が薄くずっしりして実がびったり

と張り付いているようなものを選びましょう。実が大きすぎるものは皮が厚い場合があります。

長持ちさせるには

保存は風通しが良い冷暗所に保存します。冷蔵庫には入れません。箱ごと買っている場合は、底の蓋を開けて一度全部チェックし、底のものから食べるようにしましょう。

9～10月頃の温州ミカンは特に日持ちがしません。鮮度が良いうちに食べるようにしましょう。

食べ方

ジョウノウごと食べられるミカンです。皮を剥いたら、背に付いている白いワタを綺麗に取り除いて食べましょう。

酸味を活かし、サラダや肉料理などにも利用します。

果汁を搾ってジュースやスイーツの材料にも使えます。



味緑のレシピ | 映える?ミカンのフルーツサンド

材料(サンドイッチ8枚分)

- ミカン……………4個位 (Sサイズくらいの小さめ)
- サンドイッチ用食パン… 8枚
- 生クリーム(動物性) …100g
- ヨーグルト(無糖) ……100g
- 砂糖 …………… 大さじ1.5

手順

- 1 ヨーグルトは、キッチンペーパーを敷いたザルにあげて30分位置き、水切りをします。
- 2 ミカンは皮と白いワタをできるだけ取り除きます。
- 3 生クリームに砂糖と①を加えてハンドミキサーで固めに泡立てます。
- 4 食パンを包めるサイズのラップを2枚重ねて広げておきます
- 5 しっかり泡立った生クリームを食パンの片面に薄く塗ります
- 6 ④の上に⑤を置き、ミカンを半分ずつに割って対角線上に並べます
- 7 クリームを残りの隙間を埋めるように塗ります。ある程度埋まったら上に食パンを1枚乗せて側面の隙間をクリームで埋めます
- 8 ラップで包み、カットする方向に目印をつけます
- 9 ラップの上からなじませるように上・側面を軽く押さえ、冷蔵庫で1時間位冷やします
- 10 ラップに包んだままよく切れる包丁でカットしてお皿に並べてできあがり。



ほかの果物も使って断面を楽しみましょう