

栄養だより

かんきつるい

柑橘類について

冬から春にかけて多くが旬を迎える柑橘類。今回は、代表的な柑橘類や、栄養成分についてご紹介します。



代表的な柑橘類

● みかん (温州みかん)

糖と酸のバランスが良く、オレンジよりも淡泊な味わいがある。

主な品種として、ごくわせいんしゅう極早生温州 (9～10月)、わせうんしゅう早生温州 (10～12月)、なかてうんしゅう中生温州 (11～12月)、普通温州 (11月下旬～12月) がある。



● ポンカン

外皮はむきやすく、果肉を包む内皮は柔らかいので袋のまま食べられる。

品種には、果実が腰高で大きい高梢系と、果実がやや扁平で小さく種の少ない低梢系がある。



● 伊予柑

果実の皮が濃いオレンジ色で、果汁と香りが豊かで、甘く濃厚な味わいがある。



● 甘夏

さわやかな香りとさっぱりした味わいが特徴。皮は厚く、手でむくのは一苦労する。酸味が強いので追熟させてから出荷される。



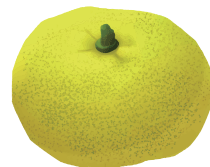
● 八朔

食感が良くて甘酸っぱく、ほのかな苦みが特徴。果肉はかためで果汁も少ないため、さっぱりとした味わいが楽しめる。



● 文旦

東南アジア原産で柑橘類の中では最も大きい。さわやかな甘みと上品な香り、食べ応えのある食感をしている。皮が厚いため、比較的日持ちする。



● デコポン

「清見」と「ポンカン」を掛け合わせてできた柑橘。上部がこぶのように盛り上がっているのが特徴。果汁たっぷりで食感が良く、甘みと酸味のバランスに優れ、味が濃い。他にも、オレンジ、レモン、グレープフルーツ、かぼす、ゆずなどがある。



柑橘類に含まれる栄養素

抵抗力を強め抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富です。色素の一種であるβ-クリプトキサンチンはβ-カロテンとともに強い抗酸化作用を発揮し、抗がん作用が期待されています。また、ビタミンCは熱を加えると壊れてしまいますが、柑橘類だと生で食べられるため、簡単に摂ることができ優れたものです。

コレステロールや糖の吸収を抑制する、水溶性食物繊維（ペクチン）も豊富に含まれています。

おすすめレシピ 濃厚みかんゼリー

まるでみかんを食べているような濃厚ゼリーです。みかんと寒天があればすぐにできあがります。

材料（6人分）

みかん ……………3.5個（果汁分）
水 ……220ml（みかん果汁と同量）
粉寒天 ……………2.2g
砂糖 ……………40g
みかん ……0.5個（果肉使用分）



作り方

- ①みかんの皮を剥き、3.5個はミキサーに入れて攪拌しざるでこす。約220mlの果汁ができる。0.5個は薄皮を剥き1房を半分に切る。
- ②鍋に水・粉寒天を入れて混ぜながら沸騰させ、砂糖を加えて溶かす。火を止めてボウルに移す。
- ③粗熱がとれたら果汁を入れる。
- ④カップに粒みかん、③を入れる。
- ⑤冷蔵庫に入れて固めて、完成。



コツ・ポイント

寒天は40～50度で固まるため、③で寒天液の温度を下げ過ぎないようにしましょう。下がりすぎるとみかん果汁が混ざらなくなります。



栄養量(1人分)：エネルギー 43kcal / たんぱく質 0.3g / 脂質 0.0g / 炭水化物：22.6g / 食塩相当量 0.0g