

myみかんの  
選び方  
**お好みは  
どれ?**

- おすすめの皮のむき方**
- 手でむきやすい
  - 手またはナイフで
  - ナイフがおすすめ
- 内皮の厚さ**
- 薄い
  - 厚い
- 個体差があります。参考にご覧ください。

**酸味 強い**



食べてすっきり春の準備! / **今が旬の晩柑類**

春先は体が自然に苦みや酸味を欲しがります。これは冬にたまった余計なものを排出して目覚めたいという合図です。お好みの「みかん」を食べて春の準備を始めましょう。

特集  
**晩柑**  
プチ図鑑



**カラマンダリン**  
柑橘類の中で最も樹に成っている期間が長いので、果汁が濃厚。一つ一つの皮がしゃきしゃきとし、内皮ごと食べられます。

**デコボン(不知火)**  
清見オレンジとポンカンを掛け合わせたもの。甘さと食べやすさからとても人気。

甘味 ★★  
酸味 ★★★

**セミノール**  
アメリカのフロリダ州生まれ。独特の強い香りがあり、甘くてジューシー。

**たんかん**  
色が濃いオレンジでみずみずしいのが特長。芳香があり、甘味が強い。

甘味 ★★★  
酸味 ★★★

**ネーブル**  
オレンジのような香りと味がする。日持ちしにくいので、お早めに。

甘味 ★★★  
酸味 ★★★

**はっさく**  
江戸時代末期に広島県因島で原木が発見されました。「八朔」は旧暦の8月1日で、昔はその時期から食べられるようになったそうです。

**あまなつ**  
夏みかんから発生した変異種。夏みかんよりも早く色付き、酸が早く抜ける。

甘味 ★★★★★  
酸味 ★★★★★

**甘味 弱い**

**強い 甘味**

**皮むきに便利なグッズ紹介!**  
「ムッキーちゃん」くらしのパートナー 次回3月1回企画  
外皮は図のように切れ目を入れれば、手でむけます。内皮も図のようにスッと通せば、きれいにむけます。 日本製

**せとか**  
香りや食味の良い品種とかけ合わせた新品種。甘くて皮がむきやすく、種もないので食べやすい。

甘味 ★  
酸味 ★★

**ふんたん**  
独特の香り、さわやかな甘さとほろ苦さ、プリプリの果肉。日持ちがよい。

甘味 ★★★  
酸味 ★★

**晩柑**  
見た目はグレープフルーツのようですが、苦みはなく、酸味も強くないさわやかな香り。

**清見オレンジ**  
温州ミカンにオレンジを掛け合わせたもの。たっぷりの果汁と濃厚な味わい。

甘味 ★★★★★  
酸味 ★

**はるか**  
見た目は酸っぱいようですが、さわやかな甘みと香りが広がる。白いワタも食べられるので、皮ごとジャムにしたり、ピールにして食べることもできる。

甘味 ★★★★★  
酸味 ★

年明けから4月ごろまで出回るみかんは晩柑類といいます。早生みかんは酸味や甘みがさわやかですが、晩柑類は酸味も甘みも濃厚なものが多くなります。

晩柑類は中くらいのもので一日に必要なビタミンCを摂取することができます。ビタミンCは免疫力を高め、風邪やインフルエンザに負けない体づくりや、季節の変わり目の体調を整えるために大切です。カリウムも豊富に含まれているので、むくみ解消や高血圧の予防に役立ちます。

**皮の活用方法**

- 消臭剤に**
- ・バリバリに乾燥させ、お茶パックなどの小袋に入れて下駄箱やこたつの中などに置きます。
  - ・電子レンジに入れて1分加熱すると、中のおいが消えます。
- お掃除に**
- ・皮の黄色い方でこすれば、ちょっとした油污が落ちます。油性ペンの跡などを消すのに効果的です。



**コープファミリー登場カレンダー** 成育状況により変更になる場合があります

	2月	3月	4月	5月	6月
あまなつ					
カラマンダリン					
せとか					
セミノール					
たんかん					
ネーブル					
はっさく					
はるか					
ふんたん					
晩柑					
デコボン(不知火)					
清見オレンジ					

**Q&A**

- Q** 収穫してからどれくらいで届くの?
- A** 柑橘類は12月〜1月までに収穫した後、予備凍結という、果皮を乾燥させる作業を行い、貯蔵されます。その後、数週間から2カ月ほど専用の冷蔵庫に入れ、温度や湿度を管理し、順次出荷してまいります。果皮が少したわんできたら味がちょうど良くなっています。長いものでは3カ月くらい貯蔵して出荷します。
- Q** 甘味・酸味の正体は?
- A** 柑橘の平均的な糖の割合は、シロ糖60%、果糖20%、ブドウ糖20%です。果糖が多いほど甘みは強くなり、デコボンなどは約23%です。また、果糖の甘味は保管の温度が上昇すると低下します。
- 一方、酸味はクエン酸とリンゴ酸で、クエン酸が90%、リンゴ酸などが10%です。酸の濃度は季節で変化します。
- 味は糖と酸のバランスで決まります。糖度が多少低くても、酸が高ければおいしいと感じます。

教えてみかんの不思議