令和5年12月19日(火) 発行

甘くておいしい!! みかん新聞

井堀小学校
6年
川崎 心絆

マスコットキャラクター
みかんちゃん
よろしくね!!

みかんとは?

みかんは、一般的にみかん科のカンキツ属の中の「うんしゅうみかん」のことです。英語は orange。みかんは約三千年前のインド、タイ、ミャンマーで栽培されていました。日本では、江戸時代初期に旧玉島村で栽培され始めました。現在では、全国各地で栽培されています。みかんは、生食はもちろん、ジュースやジャムにも利用されています。

みかんの保存方法 基本3カ条

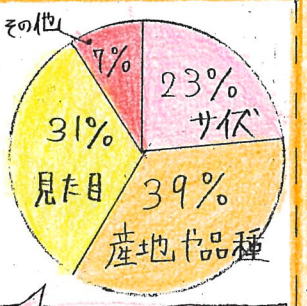
- ベストは5〜10℃。冬場は、常温、それ以外の時期は野菜室へ入れる。
- ヘタを下にして乾燥予防をする。
- 傷みかけているみかんといっしょに保存しないようにする。

おいしいみかんの選び方ポイント

ポイント①
ヘタの色は茶色

ポイント②
色がこいものが熟している!!

ポイント③
皮のハリとツヤがいいもの(やわらか)



みかんを選ぶときに重視するのは? アンケート!!

一番人気の産地は、愛媛県!! 糖度は13度以上!! アンケートを見るとサイズや見た目で買う人も多いんだね〜!! おいしいみかんの選び方を覚えておこう!!

みかんはいつが旬?

みかんの旬の時期は品種によって異なり、早いものでは9月頃遅いものでは3月頃まで出回ります。みかんが出回り始める9月頃はまだ暑さも残りますが、それ以降は秋から冬へと移り変わり3月まで寒い時期が続きます。なのでみかんが多く出回るのは冬であり、その時期が旬の季節であるといえます。

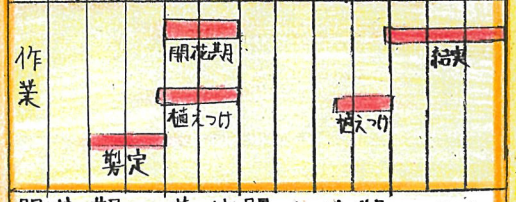
みかんの収穫方法

みかんの収穫方法は簡単で、実の部分を手で持ち果柄をハサミでカットします。カットした果柄は、みかんの実を傷つけないように二度切りをします。みかんの実を手でもぎとると実の部分が傷ついてしまうこともあるので、作業する際はハサミを使うことをおすすめします。

みかんについている白い筋の正体

みかんの白い筋の名前は「アルベド」といいます。「アルベド」はラテン語で「白」を意味します。この筋は維管束であり、根・こやの葉が吸収した栄養分を運びます。白い筋には、豊富な食物繊維と「ペスペリジン」(ビタミンP)がたくさん含まれています。高血圧や動脈硬化、がんなどの病気を防ぐ効果が期待できます。みかんの白い筋は栄養たっぷりということを覚えておくとよいです。

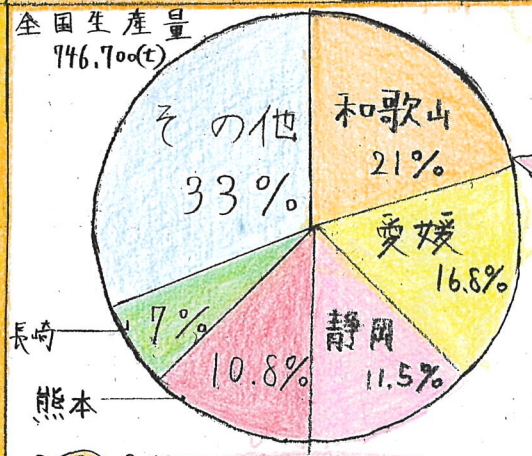
みかん作業カレンダー



- 植えつけ…植えること。
- 開花期…花が開くこと。
- 植えつけ…苗木を植えること。
- 剪定…枝や苗木が不要なこと。除去して整形すること。
- 結実…実をつけること。
- 植物(せんてい)…樹形を整えること。

難しい言葉たくさん!

みかん生産量ランキング



生産量は、和歌山県が20%以上をしめている!!

1位は和歌山県、2位は愛媛県、3位は静岡県なんだ!!

みかんは1日何個?

みかんを食べすぎるとビタミンC中毒など柑皮症になるおそれがあります。「みかんは1日何個までか」については1日の摂取量の目安は2個までと考えたほうがいいです。みかんは健康にいいと思っている人が多いので実は食べすぎると健康に悪影響と覚えておいてください。

感想

私がみかんのことを調べているなかで一番おどろいたことは、おいしいみかんの選び方についてです。ヘタは緑色のほうがおいしいと思っていたのでおどろきました。みかんについている白い筋にも栄養があることを初めて知りました。みかんは、いろいろなアレンジがあってすごいと思いました。みかんでいろいろなアレンジレシピを作ってみたいなと思いました。

コツ・ポイント

寒天は40〜50度で固るため④で寒天液の温度を下げ過ぎないように

ポイントに気をつけよう。

まるでみかんを食べているような濃厚みかんゼリー

材料(2人分)

- みかん 2個(果汁分)
- 水 70mL(みかん果汁と同量)
- 粉寒天 1g
- 砂糖 12g
- みかん(果肉使用分) 好きな量

① みかんの皮を剥き、2個はミキサーに入れて攪拌しざるでこす。約90mlの果汁ができる。

② みかん(好みの量)は薄皮を剥き小さく切る。

③ 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。

④ 粗熱がとれたら果汁を入れる。

⑤ カップに粒みかん、④を入れる。

⑥ 冷蔵庫に入れ固めて完成です。