

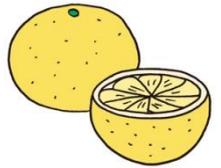


## かんきつ類

皆さまとお話させていただく中で、果物の柑橘類についてよく聞かれます。瀬戸内の気候から広島は種類が豊富であり、いろいろな種類や大きさの柑橘類がお店に並んでいますよね。果物はカリウムが多く含まれる食品であり、目安量を知っていただくことが大切です。

### 《かんきつ類の分類》

かんきつ類とは、ミカン科のミカン属、キンカン属、カラタチ属などの植物の総称。



#### タンゴール類

- ・いよかん
- ・清見
- ・はるみ
- ・せとか
- ・デコポン（不知火）
- ・マーコット など

#### ミカン類

- ・温州みかん
- ・ぼんかん
- ・マンダリンオレンジ
- ・タンジェリン
- ・アンコール など

#### オレンジ類

- ・バレンシアオレンジ
- ・ネーブルオレンジ
- ・ブラッドオレンジ など

#### 香酸柑橘類

- ・ゆず
- ・だいたい
- ・かぼす
- ・すだち
- ・レモン
- ・シークワーサー
- ・ライム など

#### グレープフルーツ類

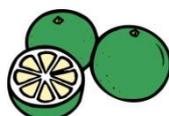
- ・グレープフルーツ
- ・マーシュ
- ・ルビー
- ・ダンカン など

#### ブンタン類

- ・ブンタン（文旦）
- ・晩白柚 など

#### タンゼロ類

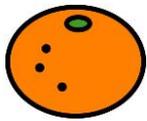
- ・セミノール
- ・ミネオラ など



#### 《食べることの他に・・・みかんの皮の活用法》

皮で水あかやトイレの汚れ、ガスコンロや電子レンジなどの油汚れを拭きとるなどお掃除に♪臭いが気になる靴の中やこたつの中に用いると消臭効果があります！香りによるリラックス効果も期待できます。

# 温州みかん



# はっさく

みかんには「有田みかん」や「愛媛みかん」などいろいろあるが、「温州みかん」を指す。一般的に「みかん」と呼ばれている。

**目安量:中サイズ1個**

文旦が親。ほのかな苦味と独特の食感が特徴。広島原産だが、生産量は和歌山県が日本一。

**目安量:中サイズ1/4個**

# デコポン

正式名称は「不知火(シラヌイ)」。「デコポン」は熊本産の登録商標。清見とポンカンを交配。果実上部にある凸が目印。「デコみかん」「ヒメポン」「キヨポン」など産地により名は様々。

**目安量:中サイズ1/2個**

# いよかん

みかんとオレンジの交配。

口に広がるさわやかな甘さと香りが魅力。伊予の国(愛媛県)から由来。

**目安量:中サイズ1/3個**

# せとか

長崎県の「早崎瀬戸」の「せと」と、香りがよいことが由来。清見とアンコールとマーコットを交配。2001年に品種登録された。今、注目の柑橘。ジューシーで濃厚な甘さが特徴。

# ぼんかん

インド原産で、「ポン」はインドの地名に由来し、「カン」は柑橘の柑でポンカン。手で皮がむけ、甘味の強さと香りが特徴。果汁は多め。

# 文旦

ポンタンとも呼ばれる。

和名はサボンと言われるが、

品種は異なる。

高知県の特産品。

# 清見

みかんとオレンジとの交配で、いいところを引き継いでいる。味はみかん、香りはオレンジ。

# 甘夏

甘味と酸味がマッチした爽やかな味わいはまさに初夏のフルーツ。

# はるみ

初春に食べられるのと清見とポンカンの交配に由来。漢字で書くと「春見」。知名度は低いですが、甘いのに爽やかで、果汁も多い。種は少ない。

# 麗紅

清見とアンコールとマーコットを交配。佐賀県の麗紅は『はまさき』というブランド名で流通。果皮が薄く温州みかんのように手でむくことができる。

# ネーフルオレンジ

2大オレンジの一つでもうひとつは「バレンシア」。「ネーフル」は英語で“ヘソ”を意味し、果頂部に「ヘソ」のようなくぼみがることに由来。

**目安量:中サイズ1/2個**

# はるか

日向夏(ニューサマーオレンジ、小夏)系統からできためずらしい品種。漢字で「春香」と表記され、「サラダみかん」とも呼ばれる。後味のさっぱりとした爽やかな甘さが特徴。外皮は固めで種が多め。

# レモン

キリッとした酸味のきいた果汁で特有の香りは果皮に詰まっている。皮の青いレモンは国内産ならでは。

広島県が全国収穫量 No.1★

# グレープフルーツ

柑橘類の一種。一つの枝にぶどうのように房状に果実がなることが由来。様々な種類があり、主に果肉の色で命名されている。

**目安量:中サイズ1/3個**

※薬の作用に影響する場合があります

目安量を参考に

おいしく食べましょう♪

栄養指導室 松田・大下

