

Nutrition News 1月



◎蜜柑の生産地や栄養素、鏡餅に蜜柑を乗せるようになった由来について◎

日本人に一番馴染みのある柑橘類と言えば、『コタツでミカン』と言えるほど、生活に根付いた『温州みかん』です。温暖な地域で生産が盛んで、生産量は1位和歌山県、2位愛媛県、3位静岡県です。柑橘類は、種類も様々で、一説には世界で900種以上あると言われています。

ビタミンC、ビタミンAのクリプトキサンチン、クエン酸が豊富で、風邪予防にも効果が期待されます。皮はツヤがあり、キメが細かく、薄いものに甘味があります。温州みかんの皮を乾燥させたものを『陳皮』と言い、風邪薬や胃薬などの漢方として用いられました。七味唐辛子にも使われ、身近な所で活躍しています。

鏡餅の上に載せていたのは、元々は『橙』という柑橘類で、『代々続いていくように』という願いが込められていたそうです。また、橙は4～5年もの間地面に落ちず、枝に残り続けることから『没落せず繁栄していく』という意味も込められています。しかし、橙は表面がゴツゴツしていて大きく、鏡餅に乗せるには不向きであったことから、現代では蜜柑が代用されるようになりました。

◎その他の柑橘類について◎



【八朔】

八朔とは、旧暦の8月1日の意味で、その時期に食べられていた事に由来します。しかし、現在では2～4月が食べ頃です。広島が原産地と言われています。



【香母酢】

柚子の仲間で大分県の特産です。日本料理に良く合い、果汁は鍋、お吸い物、河豚料理などに合わせ、皮は七味唐辛子の原料になります。



【橙】

熟しても収穫せずにおくと、翌年にはまた緑色に戻り、2代、3代と果実を付けるのが名前の由来です。果汁を酢と合わせてポン酢として利用することもあります。