



2月のくだもの頒布会

～くだもののおはなし～

かんきつ Citrus



原産地はインド・アッサム地方を中心とする東南アジア一帯とされ、ここから多くの種類が分かれて世界中に広がりました。日本では「ポンカン」や「清見」が導入されてから、それらを親にした品種が続々と登場しています。

●柑橘類の分類

分類には多くの説がありますが、皮がむきやすく生食に向く「みかん類」や「オレンジ類」、「グレープフルーツ類」、果実の大きい「ブンタン類」、雑種性のものなどを「雑柑類」。また、レモンのように酸味が強く薬味や調味料として使われるものを「香酸柑橘類」としてよび分けられます。みかん類とオレンジ類の雑種など新しいタイプも数多く登場し、輸入品も急増して柑橘類の世界は非常に多彩になりました。

みかん×オレンジで誕生したものが「タンゴール類」、みかん×ブンタン・みかん×グレープフルーツなどは「タンゼロ（タンジェロ）」という分類に属します。

●注目成分「β - クリプトキサンチン」

柑橘類、特に温州みかんに多く含まれる「β - クリプトキサンチン」。みかんをたくさん食べると、体が黄色くなるとよく言われますが、その原因はこのβ - クリプトキサンチンによるもの。これには何の害もなく、逆に良い健康効果がたくさんあるのです。β - クリプトキサンチンには、β - カロテンの5倍の発がん抑制作用があり、がん予防に効果的。また、ヒアルロン酸の生成にも関わっていて、美肌効果も期待できます。世界各国と比べて、みかんを食べる習慣のある日本人は、β - クリプトキサンチンの体内含有量が圧倒的に多いとされています。現在、世界から注目されている成分であるβ - クリプトキサンチン、ぜひ積極的に摂取して健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか。

今月のお届け内容

Aコース

- ◆せとか（愛媛産）
- ◆サンふじ（青森産）
- ◆デルモンテゴールドパイン（フィリピン産）
- ◆淡雪いちご（茨城産）
- ◆タイマンゴー（タイ産）

Bコース

- ◆せとか（愛媛産）
- ◆サンふじ（青森産）
- ◆デルモンテゴールドパイン（フィリピン産）
- ◆淡雪いちご（茨城産）
- ◆タイマンゴー（タイ産）
- ◆あすみ（香川産）

せとか

「清美オレンジ」に「アンコールオレンジ」を掛け合わせたものに、更に「マーコットオレンジ」を掛けて育成され、2001年（平成10年）に登録された品種です。「せとか」という名は、育成地である長崎県口之津町から望む瀬戸内地方での栽培が期待されることと、この品種のもつ芳醇な香りにちなんで名付けられました。3種のオレンジの長所を受け継ぎ、トロリとろける食感、濃厚でジューシーな味わい、みずみずしいオレンジの香りを楽しめるせとかは、「柑橘の大トロ」とも呼ばれています。皮が柔らかいので、手で簡単にむいて内皮ごとお召し上がりいただけます。皮が薄くむきにくい場合は、ナイフでスマイルカットにてお召し上がりください。

サンふじ

袋掛けをせずに無袋栽培で太陽の光をいっぱい浴びて育てられたふじをサンふじといいます。見た目や貯蔵性で有袋栽培に劣りますが、日光を沢山浴びることで甘味も増して食味も良くなるのです。酸素濃度を調節し、りんごの呼吸を抑えて鮮度を保つCA貯蔵により、春先でも美味しいサンふじをお楽しみいただけます。

淡雪いちご

鹿児島県志布志氏の山下氏によって育成された白いちごです。「さがほのか」の変異株とされていて、2013年（平成25年）12月に登録されたばかりの新品種です。ほんのりとしたピンク色のかわいらしい果肉で、1粒口に入れると、やさしい香りとうまさがひろがります。

デルモンテゴールドパイン

デルモンテ社が独自で改良した品種で、糖度が高く甘味の強いパイナップルです。果肉の黄色みが濃く、全体に美しいゴールドイエローの色を帯びています。お尻の部分が最も甘いので、逆さま（葉の部分を下）にして置いておくと、甘味が全体にいきわたるといわれます。パイナップルには食物繊維が豊富に含まれているため、便通を良くし腸をきれいにする効果があることから、ダイエット食として効果的です。また生のパイナップルにはブロメリン（プロメリン）というたんぱく質分解酵素が多量に含まれています。この酵素は肉を柔らかくし、消化を助ける働きがあるため、肉料理の後のデザートにもパイナップルはおすすめフルーツです。

タイマンゴー

タイでは60種類以上の品種のマンゴーが栽培されていて、その中で日本人に一番人気なものが今回お届けするナンドクマイ種。しずくのようなマンゴーの形が名前の由来で、ナンドクマイ種はマンゴーの中でも最も甘い品種の一つといわれます。酸味が少なく、繊維質も少ないため、滑らかな食感とコクのある甘味が楽しめます。果皮・果肉ともに黄色で、熟度が増すにつれ白みを帯びた黄色から濃い黄色へと変わります。常温で追熟して全体的に弾力がでてきたらお召し上がりください。

あすみ ※こちらの商品は、Bコースのみのお届けとなります

1992年に農研機構果樹研究所カンキツ研究興津拠点にて、「カンキツ興津46号」に「はるみ」を交配、育成された品種です。やや小ぶりでもみかんのように手で皮をむいて召し上がれます。糖度が高く濃厚な味わい、オレンジのような香りとびりっとした果肉質で食感も楽しめます。注目の機能性成分のβ - クリプトキサンチンを多く含み、健康効果も期待できます。