

材料(2人分)  
 切り餅…3個      みかん(小)…2個  
 水…小さじ2      白あん…100g  
 砂糖…小さじ1.5      片栗粉…適量



あけましておめでとうございます  
 本年もよろしくお願い致します



さむいこの季節になると **こたつ** で **みかん** が食べたくなります。そんな姿は日本の風物詩でもありますね！みかんの美味しい季節がやってきました♪

### みかんの種類

極早生(ごくわせ)温州

9~10月頃に出荷されるみかんで旬のみかんのトップバッター。果皮に青みが残っており、早く摂れるので酸っぱいのが特徴。

早生(わせ)温州

本格的なシーズン到来を感じさせてくれるみかん。10月下旬~12月頃に出荷され果皮はほぼオレンジ色に染まり、甘みとほどよい酸味が楽しめる。

晩生(おくて)温州

今月が旬のみかん。12月下旬~3月頃に出荷されるシーズン最後のみかん。基本的に1ヶ月ほど貯蔵して、甘味を強めてから出荷されます。

### みかんの品種は何種類？

答えは「無数にありすぎて把握しきれない」だそうです。みかんの品種は日々新しいものが登場し続けていて、とても全部を把握しきれません。冬に日本人が食べているほとんどの小ぶりなみかんは「温州みかん」だそうです。

### みかんの保存方法

涼しくて通気性のある場所で保存。箱で購入した場合、腐ったみかんがあれば排除し、ふたを開けたまま保存します。また、つぶれやすい下のものから食べるようにしましょう。日持ちは12月頃のみかんは2週間くらいが目安です。

### みかんの栄養

β-クリプトキサンチン

みかん色素の一種で強い抗酸化作用をもち、がん・動脈硬化などの予防に。

ハスペリジン(ビタミンP)

みかんの白いすじや袋に含まれます。ビタミンCの吸収を高めて毛細血管を強くし、中性脂肪を分解します。さらに、すじや袋には食物繊維も豊富。

クエン酸

酸っぱさの成分であるクエン酸は血液サラサラ効果や疲労回復に。

カリウム

利尿作用で、高血圧の原因となるナトリウムを体外に出す働きがあります。

ビタミンC

かぜの予防に役立ちます。



残ってしまったおもちの消費にも貢献♪時間がたつと硬くなってしまうので作ったらすぐ召し上がってください。

材料(2人分)  
 みかん…2個      ｸｰﾌﾞ ｵｲﾙ…大さじ1  
 ミニトマト…8個      はちみつ…小さじ1  
 酢…大さじ1      乾燥ﾊﾞｼﾞﾙ…適量

- ①みかんは皮をむき、薄皮をむいておく。
- ②ミニトマトは4等分に切る。
- ③ボウルに酢、ｸｰﾌﾞ ｵｲﾙ、はちみつを入れよく混ぜ合わせ、①と②を加えよく和える。
- ④③に乾燥ﾊﾞｼﾞﾙを加え軽く混ぜ合わせたら器に盛って出来上がり。

### みかんとトマトのサラダ



### HM(ホットケーキミックス)でみかんケーキ



材料  
 ●みかん…1~1.5  
 ●ｸｰﾌﾞ ｵｲﾙ…大さじ1  
 ●牛乳…大さじ1  
 ●はちみつ…大さじ2  
 ●卵…1個  
 HM…100g  
 くるみ(あれば)…30g

- ①みかんは皮をむきサイコロ切り。●を全て混ぜたらHMとくるみを入れて混ぜる。
- ②キッチンシートをしいたパウンド型に流し入れ、180度に温めたオーブンで30~40分位焼く。
- ③こげそうなら様子を見てアルミホイルをかぶせる。