

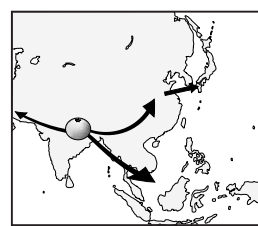


- ☑ 冬といえばみかんだ。
  - ☑ こたつの上のみかんは当たり前。
  - ☑ みかんの食べすぎで、手が黄色い。
- ……そんなみかんLoversに贈ります。

## 🍊 みかんの誕生

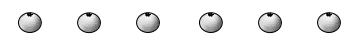
私たちが普段「みかん」と呼んでいるものの正式名称は、「ウンシュウミカン」といいます。みかんやグレープフルーツなど、柑橘類の原種は約3000万年前のインド東北部が発祥とされ、そこからさまざまな地域に広まったと考えられています。

さて、ウンシュウミカンの誕生は今から約500年前の鹿児島にさかのぼります。



当時中国から伝わった柑橘類から突然変異的に発生したのがほぼ現在のみかん、と確認されています。

約500年前と、かなり昔に誕生したみかんですが、江戸時代中期までは栽培されることはほとんどありませんでした。しかし江戸時代後期になってからはそのおいしさと食べやすさが大いに評価され、急速に世の中に出回るようになったそうです。



さて、今は1月……ちょうど一番寒い時期ですね。寒くて風邪にかかりやすい季節でもあります。そんなとき、風邪予防に一役買ってくれる果物がみかんなのです。このページの右側には、みかんの栄養素を解説してあります。

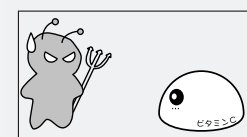
また、みかんは豊富な栄養を含むことから漢方の生薬にも使われています。皮を乾燥させた「陳皮」は胃腸薬の1つとして用いられ、風邪の予防にも役立ちます。ちなみに熟していないみかんの皮を乾燥させたものは「青皮」といい、こちらも同じような効能があります。

## 🍊 風邪予防に効く4つの栄養素

みかんはさまざまな栄養素を含んでいる果物です。その豊富な栄養素の中から、風邪予防に効くものを中心に解説します。

### ○ビタミンC *vitamin C*

風邪予防といえばこれ！ 実はコラーゲンを作るのに欠かせないビタミンなのです。ビタミンCの摂取はコラーゲンの生成を助け、のどや鼻の粘膜を厚くして風邪ウイルスの侵入を防ぎます。また、白血球と結びつくことで免疫力が向上することも研究で明らかにされています。



ビタミンCは非常に壊れやすく、熱を加えたり空気にさらしたりするとすぐ分解してしまいます。その点、生で食べるみかんなら皮をむく直前まで空気に触れることはないため、ビタミンCを効率よく摂取できるのです。

### ○クエン酸 *citric acid*

みかんを食べたときのあの甘酸っぱい味。この酸味は主にクエン酸からきています。他にもリンゴ酸やコハク酸などが含まれていますが、クエン酸も含めてこれらは「有機酸」という酸に分類されます。

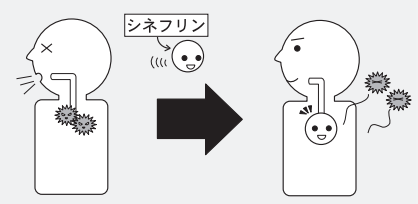
クエン酸には疲労回復効果があります。特に激しい運動のあとや筋肉を使ったあとは、クエン酸を摂ると疲れが早く回復します。

身体の疲れた状態がずっと続くと、精神的にもだるくなるばかりか、風邪をひきやすくなってしまいます。早めにリフレッシュしましょう。

### ○シネフリン *synephrine*

数多くある柑橘類の中でも、みかん以外にはほとんど含まれていない成分です。シネフリンのはたらきの1つに、気管支の筋をゆるめる作用があります。そのため、のどに関係した風邪に効き目があり、咳をおさめるのに一定の効果があるようです。

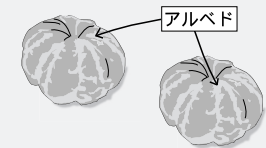
ただし、インフルエンザや細菌が原因となる風邪には効果はありません。



### ○ペクチン・セルロース *pectin/cellulose*

一般に、食物繊維といわれるものです。これらはみかんの白いすじ（アルベドといいます）や房の袋に多く含まれ、整腸作用があります。下痢や便秘になってしまったとき、あるいはその予防のために、みかんを食べてみてはいかがでしょうか？

ちなみに、水溶性の食物繊維は消化管内で糖分や脂肪の吸収を抑える効果があることが知られています。



はみだし  
すてーじ

また教授に怒られた  
⇒月8000部発行の本紙上にて、はみだしすてーじという場ではありますが慰めてあげます。

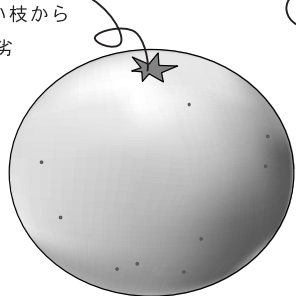
(理・1 匿名)  
(ところで何をやったんです？；編)

## 🍊 選びかた

いざみかんを買うとき、ふと「おいしいのはどれだろう?」と思うこともあるでしょう。ここでは、おいしいみかんの選びかたを紹介します。

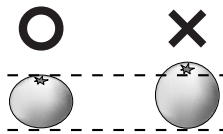
### ヘタは小さく、黒ずんでいないもの

ヘタが大きいものは太い枝からの「直なり」で、風味が劣ります。また、ヘタが黒ずんでいるものは収穫してからかなり時間が経っているので新鮮ではありません。



### 形が扁平なもの

形が球に近いものは「腰高」といわれ、皮と実の間に空気が入っている場合が多いです。一見小さくても、扁平な方が実もつまっていておいしいのです。



### サイズは小さめ

サイズが大きいものは大味になりがちです。Sや2Sなど小粒のものが味が濃くて美味です。

## 🍊 一風変わった食べかた

生で食べることの多いみかんですが、日本全国にはちょっと変わった食べかたをする地方もあるようです。では、その食べかたをそっと探ってみましょう。

### ◎冷凍みかん

昨年、静岡県を中心にヒットした「冷凍みかん」。ルネや北部食堂などでも販売していましたね。この食べかたが生まれたのは、今から約50年前の神奈川県小田原駅といわれています。夏でも冷たいものが食べられるように、と駅で販売を始めました。

家庭でも簡単に作ることができますが、ただ凍らせるだけではなく、一度冷凍してから冷水にくぐらせて再び冷凍するという一手間が重要です。冷水にくぐらせることで、あの氷の膜を作ることができるのです。



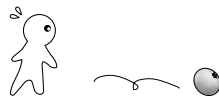
### ◎焼きみかん

北陸・東北・九州地方の一部では、みかんを焼いて食べる「焼きみかん」があります。焼き方はさまざまですが、皮に軽く焦げ目がつくくらいまで焼くのが一般的です。

ために編集部員が作って食べてみたところ、

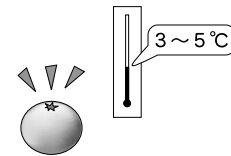
「味がやわらかくなって食べやすい、消化に良さそう」とのことです。

ちなみに焼きみかんを作るための道具、その名も「みかん焼き器」が通販で売られています。興味がある方は試してみたいはいかがでしょうか?



## 🍊 保存のしかた

① 涼しくて風通しのよい場所に置く  
みかんの保存に適した温度は3~5℃とかなり低めなので、暖房をつけない場所に保管しましょう。冬場では玄関が最適な置き場所です。



② ダンボールのふたは開けておく  
湿気が多いとみかんは腐ってしまうので、箱のふたは開けておきましょう。



## 🍊 みかんこぼれ話

### ◎種がない!?

みかんが誕生した江戸時代初期、「果物や野菜には種があるのが当たり前。種のないみかんはあるべきものがないわけで、縁起が悪い」とされていました。そのため、世間に広まったのは江戸時代後期になってからでした。世間に認められるまで約200年……みかんも苦労したようです。

### ◎なぜ手が黄色に……!?

食べやすいみかん、ついつい手が伸びてしまいますよね。しばらく食べ続けていると、だんだん手が黄色くなってきます。これはみかんの色素(カロチノイド)が皮下脂肪につくため、「柑皮症」といわれています。特に害はありません。みかんを食べないでいると、そのうち自然に色は消えていきます。

いかがでしたか? 意外と知らないみかんの実情。実は、長らく日本の果物消費量の頂点に君臨してきたみかんですが、近年はバナナに抜かれ、トップの座を明け渡しています。手軽に食べられすぐにエネルギーになるバナナも結構ですが、やっぱり冬はこたつに入ってみかんの皮をむき、食べながらしみじみとする……というスタイルを見直してみたいでしょうか。寒くても落ち着ける日本の冬が、そこにあります。(佐和)

### はみだし すてーじ

私は静岡県出身だが、普通でも平均でもなく、大概変人扱いされるのですが、  
⇒そんなあなたには、はみだしすてーじがぴったりです。

(他 ROCK)  
(フィードバックが嬉しい; 編)