



そのまま味ゆいのも
もちろんおいしい!

デザートに

生で食べて、
熱に弱いビタミンCを効率的に摂取



ケーキやシャーベットなどに
皮を砂糖漬けにしておやつに

蜂蜜漬け
皮ごとスライスして蜂蜜に漬ける。
炭酸水などに入れてドリンクにも

食卓編

デザートだけじゃない!
柑橘を使った料理

料理に

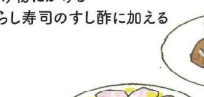
風味が良くなり、柑橘の酸味が塩味を
感じやすくするため減塩効果も



輪切りにして魚
や肉の蒸し焼き
にのせる

果肉
調味料や香り付けサラダやマリネに加える

果汁
肉料理のソースやカルパッチョに。
揚げ物にかけると
ちらし寿司のすし酢に加える



暮らし編

乾燥させた皮(陳皮(キンピ))

古くから生薬として重宝
風邪や冷え症状、胃腸の働きの改善などに期待
細かく刻み、カラカラになるまで天日干しに。浅漬けや吸い物、
お茶などに加える。粉末にして七味唐辛子や塩などに混ぜる

リラックス

リモネンの爽やかな香りと
リラックス効果を活用

●入浴剤
乾燥させた皮をお茶パック
に入れるかガーゼで包み、
湯船に入れる。体が
温まり血行促進効果も

●ポプリ
乾燥した皮をお茶パックや布の
小袋に入れて玄関、靴箱、ク
ローゼットなどに。防虫・消臭効
果も期待できる



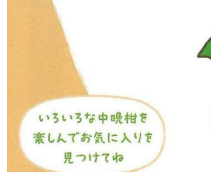

掃除

リモネンが油を分解し、クエン酸が
水垢汚れを落とす働きがある

●掃除用スプレー
皮を煮出した汁を冷まし、スプレー
ボトルに入れて天然洗剤として使
用。フローリング、窓、レンジ周り、
お風呂などに

●電子レンジの掃除
皮を電子レンジに入れて加熱(500
~600Wで2分程度)して庫内に蒸
気を行き渡らせてから、皮の外側で油
汚れをこすり落とす。消臭効果も期待
できる





いろいろな中晩柑を
楽しんでお気に入りを見つけてね

文旦

爽やかな香りと上品な味わい

〈旬: 2~5月ごろ〉

甘さ	■■■■■
酸味	■■■■■

プチプチとした弾力のある食
感が特徴。10~12月ごろに収
穫され、酸味を抑えるために一
定期間貯蔵して、2~5月ごろ
に店頭に出る。

せとか

ゼリーのようなとろける食感

〈旬: 2~3月ごろ〉

甘さ	■■■■■
酸味	■■■■■

皮やじょうのう膜が非常に薄
く、果肉は軟らかくて果汁が多
いことが特徴。濃厚な甘さと独
特の香りが魅力で、贈答用とし
ても人気。

ハロ

爽やかな酸味とサクサク食感

〈旬: 1~4月ごろ〉

甘さ	■■■■■
酸味	■■■■■

果肉は粒のひとつひとつが
しっかりしていて歯応えがある。
じょうのう膜から果肉を取り出し
やすく、サラダやちらしずしにも
おすすめ。

今日も柑橘日和

おいしく健やかに

太陽の光をたっぷり浴びた
柑橘(かんきつ)は、ビタミンなど
私たちにうれしい恵みを届けてくれます。
旬の柑橘を暮らしに取り入れて、
毎日をもっとおいしく、
もっと健やかに過ごしましょう。

柑橘3つの魅力

健康 みんなにうれしい栄養がたっぷり
ビタミンCをはじめ、風邪などの予防や疲れ回復に
役立つ栄養がたっぷり含まれています。

食卓 柑橘パワースタイルでおいしく健康的に
デザートはもちろん、サラダや肉・魚料理、調味料など、
さまざまな使い方ができます。

暮らし 毎日の生活に皮が活躍
皮に含まれるリモネンなどの成分が、
掃除やリラックスしたいときに力を発揮します。

健康編

毎日食べて心も体も
フレッシュに

クエン酸

酸味の成分。エネルギーを作り出すサポートをする
働きがあり、疲労回復に効果的。殺菌効果や食
欲増進効果も期待できる

ペクチン

食物繊維の一種。腸内環境を整えて便通を促す
働きがある他、コレステロール値を下げたり、血糖
値の上昇を抑制する効果が期待できる

ポリフェノール類(エリオシトロン、 ススメリジン、ルチンなど)

抗酸化作用があり、生活習慣病予防やアンチエイ
ジング効果が期待できる。皮に豊富なルチン
は、動脈硬化予防にも

ビタミンC

抗酸化作用があり、皮膚の染みやしわ予防、肌
荒れ改善に。免疫力向上、ストレス緩和、疲労回
復などにも効果が期待できる

カリウム

体の水分バランスを保ち、余分なナトリウムを排
出して、血圧を正常に保つ効果に期待。高血圧
予防やむくみの改善に

リモネン

皮に豊富に含まれる香り成分。リラックス効果が
期待できる他、血行促進、代謝アップ、免疫力向
上にも

甘夏

ほろ苦く甘酸っぱい

〈旬: 2~5月ごろ〉

甘さ	■■■■■
酸味	■■■■■

夏みかんの枝変わり品種。夏
みかんに比べて酸味が少なく、
爽やかな風味が特徴。香りも良
いのでマーメイドなどジャム
にしてもおいしい。

伊予柑

甘さと食べやすさが人気

〈旬: 12~4月ごろ〉

甘さ	■■■■■
酸味	■■■■■

頭の部分の膨らみが特徴。
皮を手で簡単にむくことがで
き、果肉が入っている袋(じょう
のう膜)ごと食べられる手軽さ
が人気。 ※熊本産「デコポン」など有名

中晩柑いろいろ

この時期がおいしい!

名の由来は愛媛県(伊予)
で栽培が盛んになったことか
ら。爽やかで甘酸っぱい香りが
特徴。皮がむきやすく果肉が
ジューシーで食べ応えがある。