

『キンカン』

温暖な気候の宮崎では一年を通して果物作りが盛んに行われており、生産量日本一を誇るものもいくつかあります。例えば、宮崎県原産の「日向夏^{ひゅうがなつ}」や「へべす」、そして近年ブランド化された「たまたま」が全国的にも有名になった「キンカン」などです。今月のリビングイン宮崎は、1月から3月頃が旬のキンカンについてお話しします。

【宮崎のキンカン栽培】

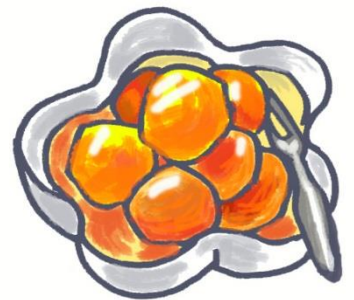
日本で生産されるキンカンの約70%が宮崎県産です。キンカンは露地^{ろじ}で栽培されるものと、ハウスや温室で栽培されるものがあります。露地栽培のキンカンは酸味が強いので、甘露煮^{かんろじ}やジャムを作るのに最適です。一方ハウスで栽培される完熟したキンカンは、大きい上に甘みが強く、皮ごと生で食べることができます。一定の基準を満たす完熟キンカンは「たまたま」と名付けられ、宮崎を代表する果物のブランドとして全国的にも有名になりました。そして、さらに糖度が高く大きいものは「たまたまエクセレント」として販売されています。

【キンカンの効能】

キンカンにはビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防や美肌に効果があります。また、キンカンの皮に含まれているヘスペリジンには、免疫力^{めんえきりょく}を高め、動脈硬化^{どうみやくこうか}やがんの発生を抑えてくれる効果があります。

【キンカンの食べ方】

宮崎のキンカンは、完熟のものを生で丸かじりするのが一番ですが、その他にもおいしい食べ方がたくさんあります。その中でも、今の時期は保存もできる甘露煮がおすすめです。甘露煮は、キンカンを砂糖や蜂蜜^{はちみつ}と煮詰めるだけで簡単に作ることができます。また、甘露煮のシロップをお湯で割って飲むと体がとても温まります。宮崎のキンカンを食べ、風邪知らずの冬を過ごしましょう！



このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(公財) 宮崎県国際交流協会

TEL: 0985-32-8457 FAX: 0985-32-8512 E-mail: miyainfo@mif.or.jp