

关于宫崎特产芒果

宫崎县拥有得天独厚的自然条件，如温和的气候和肥沃的土地。此外，宫崎县也是个美食天堂，出产宫崎牛肉，烧酒，鱼子酱，金橘等种类丰富的特产。

这一期，我想向大家介绍宫崎特产中具有代表性的宫崎芒果。

【宫崎芒果的特征】

宫崎芒果的季节于4月至8月。在众多生产地区中，宫崎芒果的质量被认为是最好的。如果提到国产芒果，国民都会联想到宫崎县。其美味的秘密在于农民精心的种植，农民在芒果最美味的时刻收获，那便是成熟后自然地树枝上掉下来的时候，收获后立即运往市场。

【芒果的营养价值】

芒果富含维生素C和钾。据说钾能从体内排泄钠，因此对预防高血压有益。它还含有丰富的β-胡萝卜素，可以根据体内的需要将其转化为维生素A，有助于预防生活习惯病。此外，芒果也含有消化酶，可以帮助消化。

但是，芒果属于漆树科，果皮中含有一种称为漆酚的漆树成分。有些人可能对这成分过敏，并引起瘙痒或皮疹等症状。食用芒果时，请多加注意。

【芒果的基本切法】

- ① 沿着中央果核纵向切片，切成3等份。
- ② 用刀子两侧果肉上轻轻纵横切几刀。注意在切果肉时不要划破芒果皮。
- ③ 用手指抵住果皮，然后把果肉往上推。
- ④ 芒果块将向外突出来。
- ⑤ 去掉中间部分（带果核的芒果片）的果皮，并避开果核享用即可。



虽然宫崎芒果的价格昂贵，但是如果有机会的话，请尝一尝这具有代表性的宫崎特产。

如果对此专栏有任何问题，意见或要求，请联络：（公财）宫崎县国际交流协会

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

如果在日常生活中遇到任何困扰或有想知道的事情，请随时联系「宫崎外国居民支援中心」。

TEL 0985-41-5901 FAX 0985-41-5902 E-mail support@mif.or.jp