

## 宮崎の特産品マンゴーについて

宮崎県は、温暖な気候、肥沃な大地などの豊かな自然に恵まれています。宮崎牛・焼酎・キャビア・キンカンなどの特産品も豊富にあり、食の宝庫でもあります。

今回は、宮崎県の特産品の中でも代表格である宮崎マンゴーを紹介します。

### 【宮崎マンゴーの特徴】

宮崎産マンゴーは、4月頃から8月くらいまで流通しています。数ある生産地の中でも群を抜いてクオリティーが高いと称され、今では国産マンゴー＝宮崎県と思わせるほどの知名度があります。そのおいしさの秘密は、農家の方が手間ひまかけて大事に育て、一番おいしいタイミング、つまり、完熟して自然に枝から落下するのを待って収穫をし、すぐに市場に出荷することにあるようです。

### 【マンゴーの栄養】

マンゴーはビタミンCやカリウムを豊富に含んでいます。カリウムは身体からナトリウムを排出する働きがあるため、高血圧症の予防によいとされています。また、ベータカロテンも豊富に含まれており、体内で必要な分だけビタミンAに変換され、成人病予防に効果があるようです。さらに、マンゴーは消化酵素も持っており、消化を助ける働きがあることもわかっています。

ただし、マンゴーはウルシ科の植物で、果皮にはウルシオールというウルシ成分を含んでおり、人によっては、かゆみが出たり、かぶれたりする場合があります。気になる方は、注意して食べてください。

### 【マンゴーの基本的な食べ方の例】

- ① マンゴーを横向きにして種の部分を切り取るように、種に沿って切り、3等分になるようにカットします。
- ② 切り取った両サイドの部分の果肉に、縦と横にさいの目の切り目をいれます。その際、皮まで切ってしまうよう注意しましょう。
- ③ 果皮の方を下にし、底に手を当てて、皮の部分を裏から反り返すように手で押し上げます。
- ④ さいの目状に果実がでてきます。
- ⑤ 真ん中の部分も皮をむき、種を避けて食べましょう。



宮崎マンゴーは、高価なフルーツですが、宮崎を代表する味として機会がある時に、ぜひ一度ご賞味ください。

- ・このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望がありましたら、宮崎県国際交流協会（MIF）までご連絡ください。 TEL: 0985-32-8457 FAX :0985-32-8512 Email [miyainfo@mif.or.jp](mailto:miyainfo@mif.or.jp)
- ・毎日の生活に関して、ご質問、心配事あるいは関心ごとなどありましたら、「みやざき外国人サポートセンター」にご連絡下さい。 TEL 0985-41-5901 FAX 0985-41-5902 Email [support@mif.or.jp](mailto:support@mif.or.jp)