

旬

3~5月

なつみかん

夏蜜柑



山口県萩市で多く栽培される。本来の和名は「夏代々」。1926年夏に昭和天皇が萩市を訪れ夏蜜柑の香りのよさに「この町には香水が撒いてあるのか」と言われたとの記録がある。また、2001年には環境省「かおり風景100選」に選出された。

§ 夏みかんの保存 §

へたがついていないものは、味や成分が低下しやすいのでポリ袋に入れ、冷蔵庫に入れると長く持ちさせましょう。

それでも食べきれない時は…

「夏みかんポン酢」を作ってみませんか？

材料

夏みかん1個（果汁100ml）

醤油 80cc

だし昆布 2g

削り節 10g

全ての材料を鍋に入れ沸騰直前まで加熱。保存容器に移して冷めたら冷蔵庫で1日保存。

だし昆布と削り節を取り除き、一度漉してできあがり。

※冷蔵庫で保存して下さい。

夏みかんの栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	水分 (mg)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
夏みかん	40	88.6	0.9	0.1	190	21	0.0
いちご	34	90	0.9	0.1	170	31	0.0
夏みかんポン酢	97	142.3	7.1	0.1	502	149	11.6
夏みかんポン酢 大さじ1杯	16	22.8	1.1	0.0	80	24	1.9

参考資料: wikipedia 季節の花300 第五訂日本食品成分表

春色サラダ~かぶと夏みかん~

薄切りにしたカブを熱湯にサッとくぐらせる(塩もみしたようになる)。

皿にレタス・カブ・夏みかん(実を3房)を盛り付け、コショウ・

オリーブオイル大さじ1を回しかけて出来上がり。

夏みかんの酸味と甘みで美味しいサラダになります。

