

# 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)
<b>夏みかん</b>	<b>40</b>	<b>88.6</b>	<b>0.9</b>	<b>0.1</b>	<b>190</b>	<b>21</b>	<b>0.0</b>
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
<b>夏みかんポン酢 大さじ1杯</b>	<b>16</b>	<b>22.8</b>	<b>1.1</b>	<b>0.0</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>1.9</b>

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。

