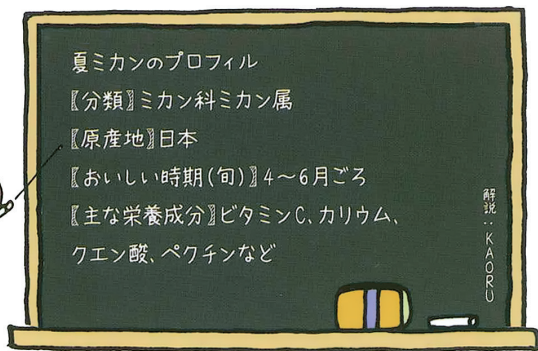




夏ミカン

初夏を楽しむ日本原産のかんきつ



選び方



夏ミカンのチカラ

ビタミンC

美肌効果や免疫力向上、ストレス緩和、疲労回復に



ペクチン

食物繊維の一種。じょうのう膜(白い薄皮)に多く含まれる。便秘解消やコレステロール値の改善、糖尿病予防に



カリウム

高血圧予防やむくみの改善に

クエン酸

疲労回復・殺菌効果や食欲増進効果が



食べ方・楽しみ方

皮のむき方

ナイフで少し切り込みを入れたらむきやすい



じょうのう膜も苦みがあるので取り除く

ゼリー・ムース・シャーベットなど

色合いや甘酸っぱい風味で食欲増進



そのまま生で

爽やかな酸味と香り、パチパチ食感を楽しむ。ビタミンCをより効果的に摂取できる。蜂蜜などをかけても◎



ジャムやシロップ漬け

皮も果肉も全て利用できる。ヨーグルトやパン、ケーキにかけると



酸味とほろ苦さがアクセントに

ドレッシングやソース

酸味が酢の代わりにサラダや肉・魚料理に



保存方法

常温保存

直射日光が当たらない冷暗所で保存する



1、2週間が目安

なるべく早めに食べ切ろう

冷蔵保存

乾燥を防ぐためにラップに包むか、ビニール袋に入れて野菜室へ



注意 冷やし過ぎると低温障害を起す



酸味が強い場合は、数日置いておくと食べやすくなる

↓クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
110円分の
切手を
お貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい広報係 行
発行200号記念プレゼントクイズ係 行

この様式を使用して応募する場合は、重量不足のため、110円の料金が発生します。
85円で応募する場合は、この面を官製はがきの文面(裏面)へのりで貼り付けて答えを記入し、官製はがきの宛名面へ上記と同じ宛先を記入してご応募くださいますようお願いいたします。