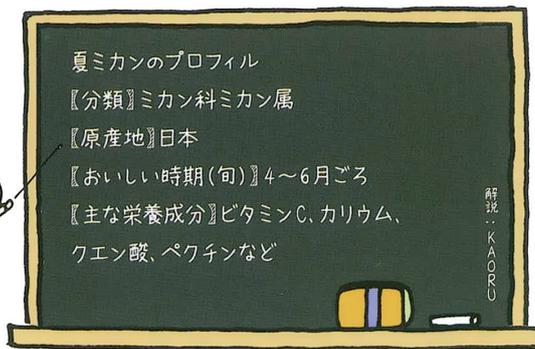




夏ミカン

初夏を楽しむ日本原産のかんきつ



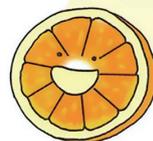
選び方



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

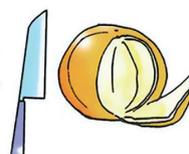
疲労回復・殺菌効果や
食欲増進効果が



食べ方・楽しみ方

皮のむき方

ナイフで少し切り
込みを入れるとむきやすい



じょうのう膜も
苦みがあるので
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



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。