



冬に欠かす事が出来ないみかん。日本で1番出回っているのは「普通温州」で、中国温州の地名がこの名の由来と言われています。現在では、日本で改良を重ねられた物になり、日本の冬を代表する果物となっています。

栄養

ビタミンC

免疫力を高めます。日焼けやシミ・ソバカスの原因になるメラニン色素の沈着を抑えて、美白を保つ働きがあります。また、コラーゲンの生成を助けるので美容には欠かせません。

βクリプトキサンチン

紫外線から肌を守り、肌の老化を防止することが出来ます。また、発がん性物質から細胞を守る働きがあるとされています。

ペクチン、ヘスペリジン

白筋や袋にはペクチンやヘスペリジンといった成分が含まれているので、出来れば白筋はむかずに頂きましょう。**ペクチン（食物繊維）**は、余分な糖やコレステロールを抑え、**ヘスペリジン**は毛細血管を強くすると言われています。

保存方法

風通しのいい冷暗所で保存しましょう。箱で買った場合は、ふたを開けたままにしておくといいでしょう。または、穴の開いたビニール袋に入れて冷蔵庫で保存してもしばらく持ちます。

皮の活用法

みかんの皮には香りの成分の**リモネン**や**テルピネン**などを主成分とする精油が含まれているので、みかんの皮を風呂などに入れると、血行を良くすると言われています。また漢方では、皮を干したものを「陳皮」と呼び、生薬として健胃剤、咳止めなどに用いられています。

みかんケーキ

(18cm丸型・パウンドケーキ型1個 カロリー：1863kcal)

(材料)

| | |
|-----------------|------|
| ・小麦粉 | 120g |
| ・卵 | 2個 |
| ・砂糖 | 110g |
| (90gと20gに分けておく) | |
| ・無塩バター | 100g |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| ・冬みかん | 2個 |

(準備)

- ・粉類をふるっておく
(小麦粉とベーキングパウダーは、混ぜてふるう)
- ・卵とバターは室温に戻しておく
- ・ケーキ型にバター(分量外)を塗る
- ・オーブンを180℃に温めておく

(作り方)

- ① 冬みかんはきれいに洗って薄く輪切りにスライスし、小鍋に水100mlと砂糖20gを入れ10分程度煮詰めて冷ましておきます。
- ② バターに砂糖を入れ、白っぽくクリーム状になるまで混ぜます。
- ③ 卵は割りほぐしとき、②に2～3回に分けて入れ、しっかり混ぜ合わせます。①の鍋からみかんを煮た汁を50ml入れ混ぜます。
- ④ ③に小麦粉+ベーキングパウダーを混ぜたものを入れ、ヘラで切るように混ぜ合わせます。
- ⑤ ④をケーキ型に流し入れ、上に①のみかんをのせ、オーブンで40～50分焼きます。

