



今月のテーマ「デコポン」



寒い季節になると、『こたつでみかん』が醍醐味ですよ。みかんを含む柑橘類にはさまざまな種類がありますが、特に2月から4月にかけてはデコポンが旬とされています。

デコポンってどうやってできたの？

デコポンは「清見」と「ポンカン」の交配によって誕生した「不知火(しらぬひ)」という品種名のものです。一般的にスーパーに並んでいるデコポンは「不知火」の中で、糖度13度以上、クエン酸1.0%以下、全国のJAから出荷されている、という条件をクリアしています。『デコポン』は熊本の登録商標であるため、この基準をクリアしなければ『デコポン』として販売出来ません。基準を満たしていないもの、もしくはJAに加盟していない生産者からは「不知火」として出荷されています。

美味しいデコポンの選び方

色が濃い橙色でヘタの部分に青みが残っているものを選びます。持ったときにずっしりと重みを感じるものの方が果汁が多くて美味しいです。

保存方法について

保存性は良いので、気温が高くなければ冷暗所に置いておくだけで大丈夫です。気温が高くなり、冷蔵庫に入れる場合は乾燥しやすいため、ラップで包むか袋に入れて保存すると良いです。

栄養素

〈果肉に含まれる栄養と効能〉

- ・ **ビタミンC**：風邪予防、肌の老化防止、シミ予防
- ・ **クエン酸**：疲労回復、血流改善、ガン予防
- ・ **カロテン (カロチン)**：ガン予防



〈じょうのう膜 (薄皮) の栄養と効能〉

- ・ **ペクチン**：コレステロール値低下、血糖値上昇抑制、便秘・下痢解消
- ・ **ヘスペリジン**：血流改善、高血圧予防、コレステロール値低下

人参とデコポンのマリネ



〈材料〉

人参	1本
デコポン	1個
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
塩こしょう	少々



- ①人参をピーラーで薄くスライスする。
- ②沸騰したお湯でサッとゆでる。
- ③湯通しした人参を少し冷ました後、絞って水気をとる。
- ④オリーブオイル、酢、塩こしょうを混ぜる。
- ⑤④で混ぜた調味料に皮を剥いて薄皮を剥いたデコポンと人参を和えて完成！

デコポンピール



〈材料〉

・デコポン	1個
・グラニュー糖	45g
・グラニュー糖 (まぶす用)	適宜

〈準備〉

オーブンを100度で予熱しておく。

- ①デコポンの皮を剥く。
- ②皮をしっかり洗い、内側の白い部分をスプーンなどで取り除く。
- ③小さめの鍋に②の皮を入れ、ひたひたになるくらいの水を入れて中火にかけ、沸騰したら15分程茹でる。
- ④ザルにあげて水にさらして冷ます。冷めたらザルにあげて水気を取る。
- ⑤皮を縦8mm幅程度にカットし、小鍋に皮とグラニュー糖とひたひたになるくらいの水で中火にかける。
- ⑥沸騰したら弱火にし、汁けが無くなるまで煮詰める。
- ⑦オーブンシートを敷いた天板に、間隔をあけて皮を置き、あらかじめ予熱しておいたオーブンで30分焼く。
- ⑧粗熱が取れたら、お好みで皮にグラニュー糖をまぶして完成！

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
(株)リアランス コスモ薬局グループ 担当栄養士:佐々木

