

## キンカン

～皮ごと味わう小さなかんきつ～

イラスト：小林裕美子

キンカンのプロフィール

【分類】ミカン科キンカン属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】冬(1～3月)

【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、ペクチン、ヘスペリジン、ペクタクリプトキサンチン、テルペン、クエン酸など

解説：KAORU



### 選び方

果皮に傷や変色がない

張りつつやがある

全体に濃いだいだい色

大きくずっしり!

へたが茶色く枯れている……

おいしく

### 楽しみ方・食べ方のコツ

皮に甘味があり丸かじりするとおいしい!

料理として  
サラダ、肉料理、魚料理に添えて

2、3回ゆで「こぼしてから加工すると苦味や雑味が取れておいしい」

#### デザートに

和菓子

タルト、ケーキ

ゼリー

菓子

#### 加工

甘露煮

ジャム

マーメイド

#### その他

ドライフルーツ

砂糖漬け

蜂蜜漬け

ソース

きんかん酒など

### 保存方法

乾燥しないようにラップで包むか保存袋などに入れ、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ



#### 長期保存

砂糖漬け、甘露煮など



#### 日持ち

冷暗所の場合は1週間、冷蔵庫の野菜室で2週間程度

### キンカンのチカラ

#### ビタミンC

免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に



#### クエン酸

疲労回復や筋肉痛の軽減



#### ビタミンE

血行促進、冷え性改善、老化予防、生活習慣病予防



皮ごと食べて、冬に摂取したいビタミンなどを効率的に摂取!

#### テルペン

植物に含まれる精油成分のラックス効果や血圧の抑制に



#### カルシウム

骨や歯の強化、骨粗しょう症予防



#### ペクタクリプトキサンチン

視力や消化器官の健康維持やがん予防の老化予防



#### ペクチン

皮や果肉の袋に多い。便秘改善に



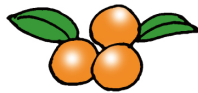
#### ヘスペリジン

高血圧や動脈硬化の予防

### キンカンのいろいろ

#### ネイハキンカン(ニンボウキンカン・寧波金柑)

日本で主に栽培の皮が薄く食べやすい代表品種  
宮崎県産「たまたま」などのブランド名がある



マルキンカン  
マメキンカン(金豆)

ナガミキンカン(ナガキンカン)  
日本で主に栽培



#### 新品種

「ぶちまる」「スイートシュガー」など

### キンカンのじみツ

#### 名の由来

金色のかんきつであることからおせち料理「金冠」の暮らしがより豊かになるようにという願いが込められている

#### 生薬として

金橘(キンキツ)  
古くからせき止めや喉の痛みを抑えるなど風邪症状の緩和に利用

#### 観賞用

鉢植え、庭木など  
中国の広東省、香港などでは、旧正月に飾る習慣も

