



ちよつと勉強室 NO.33

今回のテーマは **ミカン** を知る!

(1) “ミカン”とは...?

一般に「ミカン」というと、温州みかんをいうことが多いのですが、柑橘類のほとんどがミカン科の植物で、例えばオレンジ・グレープフルーツ・レモン・ハッサク・キンカン・ブンタン等種類も多彩です。ミカン科植物にはミカン属・キンカン属・カラタチ属があり、これらは皆、外皮の中に薄皮の小袋に入った房が果芯から放射状に並び、袋中の多汁質の「砂のう」を食用とします。精油に富みこれらが芳香の原因となっています。苦味成分はナリンギン。果皮や果肉の色素はカロテノイドやフラボノイドが主成分です。この中でフラボノイド系色素ヘスペリジン（通称ビタミンP）は、ビタミンCとの同時欠乏により血管の透過性が亢進し、出欠による紫斑を生じるとされますが、ビタミンとしては認められていない物質です。

日本では温州みかんが生活の中に最も溶け込んでいる果物のひとつですが、ヨーロッパではオレンジに対し特別な思いを抱いており、オレンジの木は気前のよさのシンボルといわれ、白い花は純潔の象徴として祝い事の席の飾り物として欠かせません。イギリスでは結婚式で花嫁の髪にオレンジの白い花を飾る習慣があるそうです。

(2) 代表的なミカン

温州みかん (英名: マンタリン)



日本には 1600 年頃鹿児島県長島で偶発実生したとか、中国から長島に入ったものから生じた変種等といわれている。果肉は柔軟多汁で糖を8~10%、酸を0.5~1.0%含む。外皮を乾燥させたものは陳皮として七味唐辛子の材料や漢方の薬用となる。

グレープフルーツ&スイーティー



18世紀前半、西インド諸島のバルバドスで発見されたブンタンの自然交配種。ぶどうの様に房状に結実するところからこの名がある。果肉が淡黄色の他、淡紅色や紅色もある。スイーティーはグレープフルーツとブンタンを交配してできた。糖度が高く酸が少ないため甘味が強く爽やかな風味がある。

きんかん



中国原産、鎌倉時代に日本に入る。ミカンの中で最も小さい果実。別名ヒメタチバナ。果肉が少なく、皮に甘味と強い芳香があるうえ柔らかいので、皮ごと食べられる。ビタミンC・カルシウムが多い。風邪やストレス性の胃痛に効果があるといわれる。

オレンジ



インドのアッサム地方が原産。中国からリスボンに伝わり世界に広がった。スイート（アマダイダイ）とサワー（ダイダイ）がある。果頂部にへそのあるネーブルや果実の赤いブラッドオレンジ等種類が多い。皮は砂糖漬けにし菓子類に利用される。

レモン (仏名: シトロン) & ライム



レモンはインドのヒマラヤ地方原産。イタリアのシシリー島とアメリカのカリフォルニアが世界二大産地。年3回開花し、年中収穫できる。クエン酸・ビタミンCが多く皮には精油が多い。ライムはインド北東部原産でレモンに似るが酸味は少な目で苦味と芳香がある。

ゆず & すだち



ゆずは揚子江上流が原産。日本料理に不可欠で、香気高く果皮も薬味等に利用され、果汁は食酢の代用となる。初夏には青ゆず、秋から黄ゆずが出回る。すだちは徳島県特産の酢みかんでゆずの近縁種。利用法もゆずと同様。若い緑色果の方が香りが高い。