

## ■基本情報

- ・分類：ミカン科ミカン属
  - ・原産地：宮崎県（他県産は、「小夏」や「ニューサマーオレンジ」と呼ばれることが多い）
  - ・主産地：日向夏（ひゅうがなつ）は宮崎の特産となっているだけに宮崎県が、全国の半分以上を産します。平成25年産の生産量を見ると、宮崎県、高知県、愛媛県の順で、この3県で全国の約9割以上を生産しています。
  - ・収穫時期・旬：冬から春。
- 日向“夏”という名前ですが、栽培技術の進歩で12月から収穫ができるようになり、今では2～4月に旬を迎えます。
- ・選び方：果皮の表面に光沢とハリがあり鮮やかな黄色をしているものがおいしいです。手に持って見て重みを感じるものは果汁が多いです。種なし品種も出回っています。
  - ・保存方法：ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存。加工すれば長期保存が可能です。



ひゅうがなつ

# 今月は、「日向夏」から日本の未来を支えます。

## 【食材情報】

- 栄養情報(可食部(内果皮含む))
- 100gあたり≒ 小1個程度
- ・エネルギー:45kcal
- ・炭水化物:11.7g
- ・ビタミンC:26mg
- ・カリウム:130mg
- ・水溶性食物繊維:1.0g



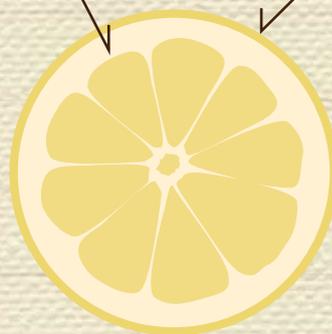
## 日向夏のおいしい剥き方と食べ方

意外と知られていない日向夏の切り方。

オレンジやグレープフルーツのように皮を分厚くむくのではなく、りんごのように薄くむいて、白皮ごと食べる果物です。この白皮（アルベド）には、ほんのり甘みがあり、果肉と食べるとよりおいしく召し上がれます。アルベドの語源は、ラテン語で「白さ」で、血流改善、発ガン抑制作用や、ポリフェノールが豊富といわれています。

アルベド（中果皮）

フラベド（外果皮）



皮までおいしい日向夏。皮まで有効に活用して、まるごと楽しみましょう！

日向夏をまるごと楽しむ♪



- ①りんごのように外皮(黄色い部分)を薄くむきます。  
白皮(アルベド)の部分がおいしいのでなるべく薄くむきましょう。



- ②白皮(アルベド)をつけたまま、芯部を残すようにそぎ切りにします。



- ③皿に、綺麗にもりつけてできあがりです。花びらのように盛り付けると◎。地元では、砂糖をまぶしたり、醤油につけて食べているようです。九州の甘みのある醤油がおすすめです。



おうちをまるごときれいに！

<お掃除編>



- ①皮は刻んで、水で10分ほど煮出します。  
②煮汁を冷まして、スプレーボトルなどに入れましょう。  
③あとは、煮汁をスプレーして、拭き掃除に。煮汁は弱酸性なので、ちょっとした拭き掃除にもってこいです。爽やかな柑橘の香りも楽しめます。



## 日向夏のショコラオランジュ

### 【材料 4人分】

- ・日向夏の皮・・・日向夏1個分
- ・砂糖・・・・・・・・・・70g
- ・トッピング用にお好みでグラニュー糖やチョコレート



- ①<お掃除編>で煮出した皮を、さらに皮が浸るまで水を入れ、沸騰させ、1～2分茹でたら、お湯を捨てます。これを2、3回繰り返します。  
②皮が透き通ってきたら、再度皮がしっかりとかぶるくらい水を入れ、砂糖を入れ、火にかけます。  
③水分がなくなるまでしっかりと煮詰めます。  
④煮詰めた日向夏の皮を水分を切って、網の上に並べ、100℃に予熱しておいたオーブンに入れ、乾燥させます。(20～30分)自然乾燥や、天日干しでもできますが、3日以上かかってしまうこともあります。  
⑤表面がつつやして、固まってきたら、オーブンから取り出し、粗熱を取りましょう。  
⑥お好みでグラニュー糖をまぶしてピールにしても◎チョコレートを溶かしてコーティングして、バレンタイン用にもオススメです。



2月は、「日向夏」から日本の未来を支えます。



February

如月・きさらぎ

防寒のために、更に着物を重ねて着るので「衣更着」という説があります。



みやざき犬使用許可第 280151 号

宮崎県シンボルキャラクターみやざき犬は、宮崎の特産品やゆかりのかぶりものをかぶって宮崎のPRを頑張っている3匹のわんこです。

宮崎特産の日向夏をかぶった「ひいくん」は、自然いっぱいの宮崎が大好き。



# 日本の食文化を見直そう

## 2

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 大安	2 朔日	3 先勝	4 先勝	5 先勝
6 仏滅	7 大安	8 朔日	9 先勝	10 先勝	11 先勝	12 仏滅
13 大安	14 朔日	15 先勝	16 先勝	17 先勝	18 仏滅	19 大安
20 朔日	21 先勝	22 先勝	23 先勝	24 仏滅	25 大安	26 先勝
27 先勝	28 仏滅	1	2	3	4	5

・節分・・・節分の日に、その年の恵方に向けて太巻きを食べるという風習は、関西から始まったものですが、今では全国的に定着しています。今年の方角は、北北西です。

・立春・・・冬至と春分の真ん中で、まだまだ寒いですが、暦の上では旧冬と新春の境い目にあたり、この日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなり、春の始まりとなります。

・建国記念日・・・建国をしのび、国を愛する心を養う日です。



- ・ 豆まき
- ・ 卒業・入学・就職祝いの準備
- ・ 確定申告の準備、手続き
- ・ 梅見
- ・ 結露対策
- ・ 花粉対策

### 「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大きさなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しでも考えてみませんか？

バックナンバーはこちら↓



伝えよう、和食文化を。

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。