



# 家事のキホン

## みかんの皮活用

いつもは捨ててしまうみかんの皮。  
捨てずに活用するアイデアをご紹介します。  
ぜひこれからの季節に活用してみてください。

### みかんワックス

大掃除の季節。  
フローリングにワックスがけするのも一苦労。  
簡単にできる手作りのみかんワックスを試してみませんか？  
床をハイハイする小さなお子様がいらっしゃるご家庭でも、安心して使えます。

- 【材 料】
- みかんの皮・・・4個分
  - 水・・・400 ml

- 【作り方】
- 分量の水を鍋に入れ、沸かします。
  - みかんの皮を入れ、弱火で約 20 分煮詰めます。
  - 火を止め、冷まし、皮をとりだせば出来上がり♪



雑巾や布につけてふきあげるだけです。  
みかんの皮に含まれるリモネンという成分が汚れを落とし、  
ツヤも出してくれます。

### みかん粉

みかんの皮を乾燥させたものを、漢方では陳皮(ちんぴ)といいます。  
ご家庭でも簡単に作れるので、ぜひお試しください。

- 【材 料】
- みかんの皮

- 【作り方】
- みかんの皮を天日干しにします。(2～3日)  
(みかんの皮をむく前に、お湯で洗っておくと◎)
  - カラカラに干したら、はさみで細切りにします。
  - すり鉢でする、もしくはフードプロセッサーで粉末にしてできあがり♪

みかん粉をお湯に溶かし、お好みではちみつや生姜を入れホットドリンクに。  
みかん粉に塩を混ぜたみかん塩は、料理に入ればアクセントに。



# 今月は、「みかん」から日本の未来を支えます。

- 栄養情報
- うんしゅうみかん 早生 生 1個 (95g)
  - エネルギー・・・34 kcal
  - カリウム・・・99 mg
  - β-カロテン・・・760 μg
  - ビタミンC・・・27 mg



- 基本情報
- ・分 類：ミカン科ミカン属
  - ・主産地：和歌山県、愛媛県、静岡県  
(平成 27 年作物統計より上位を抜粋)
  - ・収 穫：極早生 9月～10月  
早 生 10月～12月  
中 生 11月～12月  
普 通 1月以降

### おいしいみかんの選び方

- 色が濃いものは果肉が完熟して甘みが増しています。
- 軸が細いものの方が味が濃く、甘みが増しています。
- ガクが黄色いのは完熟のサインです。
- ぶつぶつが細かいものは果肉が熟成しています。



### みかんのきれいなむき方

- まず、みかんの下側を左右の親指で2つに割り、さらに半分にして4分割にします。



- ヘタのほうから果肉をはずすとスジがきれいにとれます。



### 番外編 アートなみかんのむき方



みかんの皮で、来年の干支の犬、かたつむり、へびを作ってみました。  
爪楊枝で切り込みを入れると簡単に皮を剥くことができますので、アートなみかんに挑戦してみたい方が多いです。  
※使用したみかんはスタッフでおいしくいただきました。

## 正月飾りにみかんがついているのはなぜ？

2017 年もあと少し。そろそろお正月の準備を考える時期ですね。  
しめ縄や鏡餅など正月飾りを飾るのは風習ですが、  
決まってみかんがついています。なぜだかご存じですか？

実は、これはみかんではなく「橙(だいだい)」という果物で、  
代々(だいだい)家が絶えずに繁盛するように、  
子孫繁栄を願って飾られています。

正月飾りは、12月26日～28日、もしくは30日に飾ると良いとされています。  
29日は「苦だて」に通じ、縁起が悪く、31日は「一夜飾り」といって  
神様に失礼とされています。早めに準備は済ませておきましょう。

はずすタイミングは、「松の内」と呼ばれる1月7日が一般的です。  
鏡餅は、「松の内」が明けた1月11日に鏡開きを行います。  
京都では1月4日、関西では1月15日を「松の内」としています。

今では、当たり前前に飾っている正月飾りですが、  
意味や由来がきちんとあります。  
改めて日本の伝統を振り返ってみましょう。



12月

「みかん」から  
日本の未来を支えます。

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1 大寒	2 小寒	3 大寒
4 大寒	5 大寒	6 大雪	7 大雪	8 大雪	9 大雪	10 大雪
11 大雪	12 大雪	13 大雪	14 大雪	15 大雪	16 大雪	17 大雪
18 大雪	19 食育の日!	20 事始め	21 事始め	22 冬至	23 天皇誕生日	24 クリスマスイブ
25 クリスマス	26 クリスマス	27 クリスマス	28 クリスマス	29 クリスマス	30 クリスマス	31 大晦日
1	2	3	4	5	6	7

・大雪・・・12月7日頃および冬至までの期間。小雪から数えて15日目頃。山岳だけでなく、平野にも降雪のある時節ということから大雪といわれたものでしょう。

この頃になると九州地方でも初氷が張り、全国的に冬一色になります。

・事始め・・・「正月事始め」ともいいます。煤払い(すすはらい)や餅つきなど、この日から本格的に正月を迎える準備をします。煤払い(すすはらい)は単なる大掃除ではなく、年神様を迎えるための神聖な行事として行います。

・冬至・・・夜が最も長く、昼が短い日。この日に柚子湯に入ると風邪を引かないと言われています。



七宝繫ぎ(しっぽうつなぎ) × みかん色  
円満、調和、ご縁などの願いが、形が永遠に連鎖し繋がる様様に込められている縁起の良い柄と、鮮やかな明るいみかんの果皮のようなみかん色との組み合わせです。



旬の野菜

・白菜  
・小松菜  
・かぶ  
・わさび  
・ごぼう



旬の魚

・キンキ  
・牡蛎(カキ)  
・河豚(ふぐ)  
・鱈(たら)  
・鮫鱈(あんこう)



暮らし

・お歳暮の手配  
・年賀状の準備  
・柚子湯  
・カレンダー  
・手帳の用意  
・年越しそば  
・大掃除  
・正月の準備  
・除夜の鐘



# 日本の食文化を見直そう



「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。

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。

## 「食育」とは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切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？