

温州みかんのルーツは鹿児島県



みかんの歴史は古く約 4000 年前、中国が最初の栽培を行ったという記載が残されているようです。日本でも歴史は古く「日本書紀」「魏志倭人伝」にも果物として橘が登場。日本で一般的にみかんと言えば温州みかん。名前からして中国から来たのかと思ったが、実は日本が原産で、偶発実生としてできたものといわれる。

栄養は、みかん M サイズ 1 個で約 40kcal、飴玉では 1 個分、みかん 3 個でご飯 1 杯分、ビタミン C はみかん 2 個で 1 日分が摂取できる。みかんの実、だけでなく袋やすじは、ペクチンが実の 4 倍も多く含まれている、このペクチンはコレステロール値を下げる働きがあり食感はいいものではないですが、すじを付けた袋ごと食べると栄養効果が期待できる。皮は乾燥させて風呂に入れると、冷え性の方は体が温まる効果がある。捨てるところが無い冬の果実。日本の誇りみかん。ばんざーい。

