

school library communication

平成30年12月17日(月)

生麦中学校 学校司書

郡戸香澄

「平成最後の冬は、炬燵(こたつ・コタツ)で
蜜柑(みかん・ミカン)ですよ〜！」
「そだね〜！」(おじいちゃんの返事)



昭和生まれの私だからでしょうか？和みます。おばあちゃんの年齢になつたからでしょうね。家族団らんと果物を食べるという良い習慣作りにも一役買ってきた「こたつにみかん」。これからも残していきたいものです。昔の人は知恵があるから、きっと、何か科学的な理由もあるに違いありません。興味津々です。今号は、みかんに因んで、柑橘類の本を紹介します。

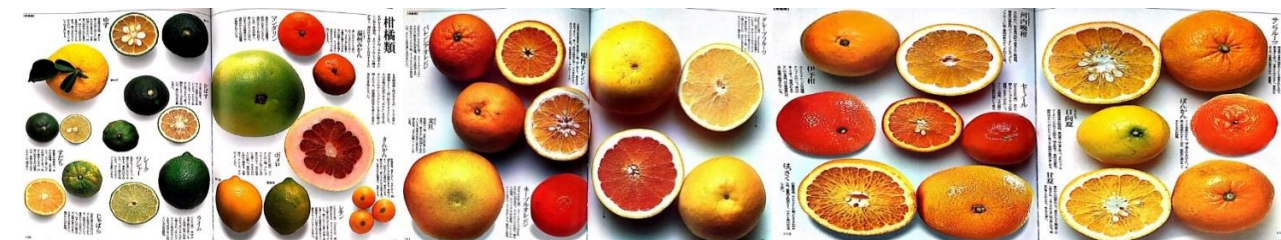
『 non・no 野菜基本大百科 』 発行所：集英社 分類番号：596 (384~387ページ)

お料理好きな人は、実際に本のレシピを見て、オレンジシャーベットを作ってみてくださいね！母が(いったい何の因果か?)、孫(長女)の成人記念樹として、実家の畑に植えた「デコポン」が載っていました！米盛副校長先生は、お父様の郷里の鹿児島県から送られてくる「デコポン」が当時は不思議なものだったそうです。私の郷里、徳島県生まれの父と高知県生まれの母、徳島特産品のすだちと高知特産品のゆず、本の中でも隣り合わせに載っているのも縁！ですね。すだちもゆずも、共に、皮まで食べられます。栄養価抜群!!! **冬至(とうじ)は12月22日(土)です。** ゆず湯に入って体も心も温まりましょう!



『 完全改訂版 食材大図鑑 Marche' (マルシェ) 』 監修：辻調理師専門学校 発行所：講談社 分類番号：498 (108~113ページ) **すだちとゆず**が上下で掲載されていて驚く!(^o^)

母が(いったい何の因果か?)、孫(次女)の成人記念樹として植えた「甘夏」が載っていました。(#^_^#)



熱には

焼きミカン
東北地方や瀬戸内地方で、おやつや食後のデザート、そして熱が出た際の知恵ぐすりとして伝わっているのが「焼きミカン」です。ミカンの皮と果実には、ビタミンCに加え、免疫力を高めてくれるβカロテンが含まれています。さらに果皮にはβクリプトキサンチンと呼ばれる成分があり、βカロテン以上に免疫力を高めてくれるのです。オーブントースターや網焼き器でじっくりミカンを焼き、ヘタとお尻それぞれに焦げ目がついたらできあがり。焼くことで、皮の薬効が果実に浸み込むと考えられています。もちろん、パリパリになったミカンの皮を食べてもいいでしょう。果実は甘さが増し、不思議なことにヤキイモのような味わいになります。

しもやけには

ミカンの果汁
冬に起こる不調は、冬の旬の食材を活かして治す。これこそ、日本人が培ってきた知恵ぐすりの真骨頂。テーブルやこたつの上のミカンでさえ、しもやけを治す薬となります。ミカンの果汁を適量しぼり、患部に擦り込むようにしてつけましょう。香り成分リモネンが肌にはじよい刺激を与え、血液の流れをよくしてくれます。



抜け毛には



ミカントニツク
は、抜け毛の原因となる悪玉酵素を抑制する働きが、さらに毛穴の汚れや皮脂を取りのぞいてくれるので、髪自体も毛根も元気になります。朝と晩に髪を洗った後に、頭皮を揉みほぐすようにしましょう。

ミカントニツク
ミカン農家で密かに伝えられてきた抜け毛の特効薬こそが「ミカントニツク」です。ミカンの皮や白いスジに含まれるヘスペリジンという成分が毛細血管を押し広げ、毛根に酸素や栄養を行き渡らせてくれます。ヘスペリジンは熱に弱い果実の皮に多く含まれていますが、手に入るのが難しい場合は、完熟ミカンの皮でも問題ありません。また、香り成分リモネンには、抜け毛の原因となる悪玉酵素を抑制する働きが、さらに毛穴の汚れや皮脂を取りのぞいてくれるので、髪自体も毛根も元気になります。朝と晩に髪を洗った後に、頭皮を揉みほぐすようにしましょう。



『おいしく食べる！ からだに効く！ マンガでわかる はじめてのおつかい和食薬膳』 著者：武 鈴子 発行所：一般社団法人 家の光協会 108~109ページ 168~170ページ

冬にとりたい旬の食材にも、みかんが含まれています。

冬場に貴重なビタミンを補う食材
根菜以外では、みかん、だいだい、ゆずなどのビタミンCの多い柑橘類が最盛期となります。かつて、こうした果物が緑黄色野菜の不足しがちな冬場の貴重なビタミンC補給源でした。強力な抗酸化作用が知られるビタミンCはまた、免疫機能を高める効用もあり、風邪やインフルエンザ、がん、生活習慣病の予防に効果的。柑橘類の皮を干して入浴剤として湯船に入れば、血管を広げて血行をよくし、体の内側からぽかぽかと温めてくれます。温州みかんの干した皮は、脾・胃を補い、消化不良や吐き気を解消する「陳皮」という生薬のひとつで、七味唐辛子にも入っています。



冬にとりたい旬の食材

- 昆布** 味 性
水分代謝をよくし、むくみ、脂肪のしこり、甲狀腺の改善に役立つ。アルギン酸、糖分、ヨード、カルシウムが豊富で新陳代謝を活性化させる。
- しじみ** 味 性
肝熱を下げ、尿酸を低減し、のどの渇きを止めて潤滑を促す。視力をよくする効果も期待できる。
- にんじん** 味 性
胃を丈夫にし、消化不良や便秘、下痢を止める。体を温める温性で、血行を促進して貧血や冷え性、皮膚病、病後の回復などに有効。
- かぶ** 味 性
消化不良やのび、冷えによる腰痛の改善、解毒作用を促す。「すずな」も利尿作用が高く、体の熱を冷まし、口の渇きを癒やし、腫瘍を小さくも知られる。
- 春菊** 味 性
独特の苦みが自律神経に作用して精神を安定させ、胃腸の働きを改善、癌や癌止めに効く。風邪を予防し、肌を潤やかにする。
- ゆず** 味 性
実は甘味を加えれば、吐き気を止める、胃をおだやかにする。皮は薬を醸す。気分をよくし、胃腸を元気にして食欲を促す。湯や酒、かにの絡みにも活用。
- みかん** 味 性
胃を健やかにし、食欲を増進させたり、のどの渇きを癒やす。風邪の鎮定に有効。
- のり** 味 性
中国では不老長寿の食物とされ、渇きを止めて潤滑を促し、しこり解消に有効。
- せり** 味 性
胃腸の熱をとり、利尿、降圧効果がある。視力を良くし、気力を増やすくれた効きも。

