



- いよかん
- 旬しゅん：1月がつ～3月がつ
- 皮かわがやわらかいので、手てでむくことができる。
- 外そとの皮かわをむくと広ひろがる、さわやかな香りかおが特とく徴ちよう。
- ビタミン Cシーが豊ほう富ふで、風邪かぜなどを予防よぼうする働はたらきがある。