

ふるさと食材伊万里の日 食材ひとくちメモ

伊万里市学校給食センター

きんかん



伊万里で収穫されたおいしい『きんかん』が登場します。伊万里では主に南波多町でハウス栽培されています。



きんかんの花

ハウス栽培のメリット

- 露地栽培と違い、鳥などに食べられる心配がない。
- 適度な気温を保つことができる。
 - ※気温が低くなって、きんかんが凍って傷むのを防いでくれます。
 - ※温暖な気候で育つので、大きくて甘みのあるきんかんができる。

きんかんは、ミカン科金柑属の果実で木になります。原産地は中国とされています。

みかんなどと違い、果肉は酸っぱいですが、皮にはさわやかな香りと甘みがあるので、丸ごと食べられます。

きんかんがおいしい旬の季節は、冬です。

きんかん作りで大変なことは…

きんかんは、1年間で4回花が咲きます。しかし、大きな果実になるのは一番花や二番花です。一番花、二番花で実になるように実を落とさないようにするのがとても難しいそうです。きんかんの一番花は、6月下旬から7月上旬に咲き、実がなるまで6か月くらいかかります。

きんかんの栄養！皮にも栄養たっぷり♪

ビタミンA、B1、B2、C、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。

ビタミンA、Cは、共に粘膜を強くする作用があるので、風邪で荒れた喉を治したり、風邪の予防になります。

☆のどにいい「きんかんの甘露煮」の作り方☆

きんかん・砂糖（きんかんの50%）水（ひたひたの水加減）

- ①きんかんを洗って、へたをとり、竹串で表面にキズ（5～6か所）をつける。
- ②沸騰した湯で3分ゆで、水にさらしあくをぬく。
- ③ひたひたの水が沸騰したら砂糖を加え、弱火で煮る。
- ④煮沸消毒したビンに入れて保管する。