

柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきて、散歩にでかけるよちよち歩きの子どもたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。



～みかん（蜜柑）語源の由来～

みかんは1603年の日葡辞書に「miccan」と表記されているように、古くは「ミッカン」と発音されていましたが「っ」が省かれ「ミカン」となった語です。

室町時代に中国から伝えられた品種がそれまでであった柑橘類とは異なり甘かったことから蜜のように甘いことから「蜜柑」の語が生じたと思われます。

はっさく・・・広島県のお寺の境内で発見された品種です。

「パリッ」とした食感に、後口スッキリの甘さとほろ苦さが特徴です。

清見オレンジ・・・日本で最初に作られたタンゴールですが、清見をもとに「テコボン」「はるみ」「せとか」などが誕生しました。

伊予柑・・・山口県萩市で発見されました。現在の主な産地は愛媛県です。

果肉は柔らかく多汁で、甘味酸味ともバランスよく、濃厚で香りも強く持っています。

甘夏・・・夏みかんに近く4月中旬から5月中旬に収穫され甘酸っぱさとほろ苦さが特徴です。



菜果サラダ (4人分)

<材 料>

キャベツ	120g
きゅうり	40g
りんご	40g
みかん缶	40g
砂糖	8g
酢	大さじ1



<作り方>

1. キャベツはせん切りにして塩ゆでにします。
2. きゅうりは小口切りにして塩ゆでにします。
3. りんごはいちょう切りにします。
4. みかん缶は汁気をきっておきます。
5. 1～4を調味料で和えます。

<1人分 29kcal>

