



おいしい

うわじま

みかんのほん



## もくじ

-  こどもとみかん 1 ページ
-  「うわじまみかん」のはじまり 2~7 ページ
-  みかんの「いま」「むかし」 8~9 ページ
-  みかんをたのしみましょう 10 ページ
-  おいしいみかんのえらびかた 11~14 ページ
-  うわじまのみかんは、どうしておいしいの？  
15 ページ
-  いろいろな「みかん」のなかま 16~19 ページ
-  たべごろカレンダー 20~21 ページ
-  みかん めいろ 22~23 ページ
-  ようこそ！みかんレストランへ 24~28 ページ
-  えいようたっぴり「みかん」 29 ページ

# こどもと「みかん」

## \*\*\* はじめに \*\*\*

11月から12月にかけて宇和島市の海岸部近くでは、温州みかんに彩られオレンジ色に染まった山々の風景が見られます。

愛媛県といえば、「水道の蛇口からみかんジュースが出る・・・」といううわさが流れるほど身近な『みかん』ですが、あらためていろいろな角度から『みかん』を見てみると、小さな1つの『みかん』の中に新しい発見がたくさんあることに気づきます。

健康づくりに欠かせない栄養的にもすばらしい『みかん』ですが、栄養価値だけでなく、「宇和島の歴史と共に根付き」「生産者の方々の努力によって一層おいしくなり」「愛情をたっぷり注いで育てられた」宇和島市の誇れる産物でもあります。

そんな『おいしい うわじま みかん』を、ご家族みんなで楽しんで味わっていただくことによって、子どもたちに健康だけでなく「豊かな心」を育ててくれることとっております。



大型みかんジュースー



(写真: 宇和島市 「みかんの出前食育」より)

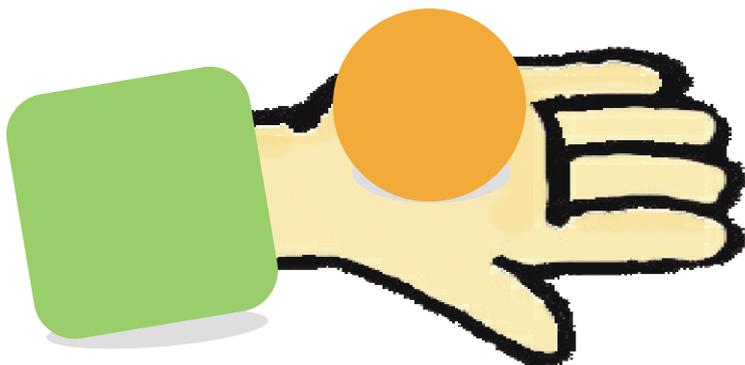
# 「うわじまみかん」のはじまり

むかし むかし、いまから290ねん まえのこと、  
うわじまし よしだちょう しらいだにの、  
「かがやま こきちさん」のやしきに、  
ちいさなちいさな 1ぽんの  
「みかんのき」がありました。



あるひのこと こきちさんは、  
「みかんのき」の ふしぎな ゆめをみました。  
そして、めがさめると さっそく  
おかみさんに ゆめのはなしを きかせました。

『やまいちめんが ゆうひのいろに かがやいて、  
きれいなこと いうたら、  
いままでに みたこともない くらいやった。  
ゆうひのいろに かがやいているのは、  
てのひらに のるくらいの まるい くだものでなあ  
やわらかい「かわ」は はぎやすくて、  
なかに「しる」が ようけはいっとってのお  
ひとくちたべると つかれもとれるような あじやった。』

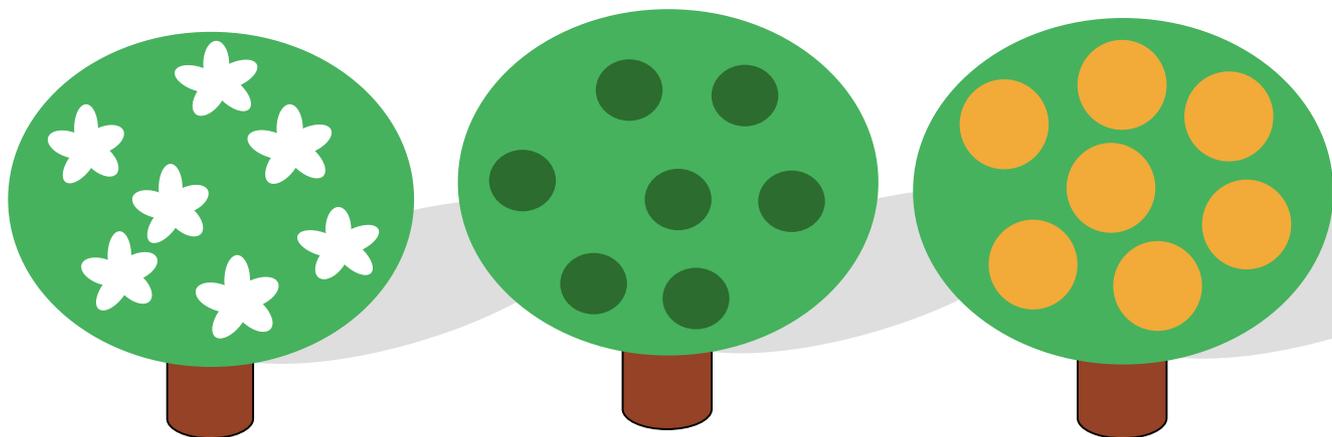


『そがいな くだものが いっぱいになると ええなあ』

ふたりは それからというもの、  
いままでいじょう たいせつに  
「みかんのき」を そだてました。

ちいさな「みかんのき」は、ぐんぐんおおきくなり、  
なつのはじめには、「しろくてちいさなはな」がさきました。  
はながちると、まるくてかわいい みどりのみが つきました。  
そのみは、どんどん いろづいて・・・  
あきには、「ゆうひいろのたま」に なりました。

あのように みたゆめと おなじです！



こきちさんは、ひとつちぎって  
おかみさんと たべてみました。

なんと、ゆめのとおり・・・

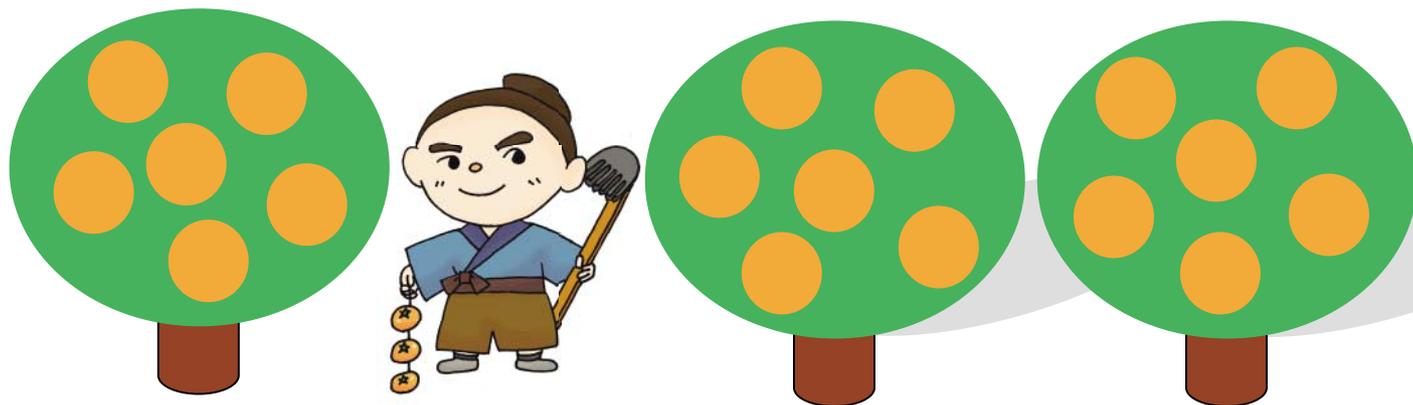
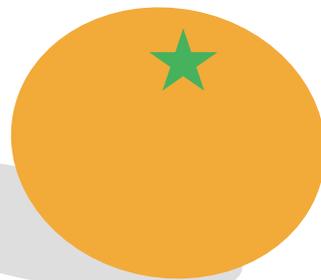
あまずっぱいしるが、くちのなかにひろがり

そのおいしいこと おいしいこと！

そして、ふたりは いつしか

『やまを、みかんでいっぱい したいなあ』

と、おもうように になりました。



そのおもいは、こきちさんの「こども」から「まご」に  
ずっと うけつがれていき・・・

しそんの、へいじろうさんが うんしゅうみかんの  
さいばいを はじめました。

こどもでも はぎやすい、

かじゅうたっぷりの おいしいみかんは、

ひとくちたべると・・・

だれもが、**しあわせ**なきもちに なりました。

「なつのひでり」「ふゆのさむさ」「たいふう」など、

しぜんの きびしさのなか、

**みんな**にたいせつに そだてられた みかんは、

いつしか『**うわじまのやまいっぱい**』に  
ひろがっていました。





(宇和島市吉田町白井谷 加賀山さん宅付近撮影)

## 《保護者さまへ》 宇和島市のみかん栽培のはじまり・・・

宇和島市における柑橘栽培の歴史において、残っている最も古い記録は、江戸時代後期に『宇和島市吉田町白井谷の加賀山古吉さんの屋敷に、1本の「紀ノ国みかん」があった』というものです。

「温州みかん」の栽培は、寛政初期（1790年頃）に加賀山平次郎さん（古吉さんの子孫）が、20歳の頃に高知県より1本の苗木を持ち帰って植えたのが始まりとされています。また、それは同時に愛媛県の「温州みかん」栽培の始まりとも言われています。長い年月を経て、今では宇和島市の海岸部の地域では、おいしいみかんが『山いっぱい』に栽培されています。

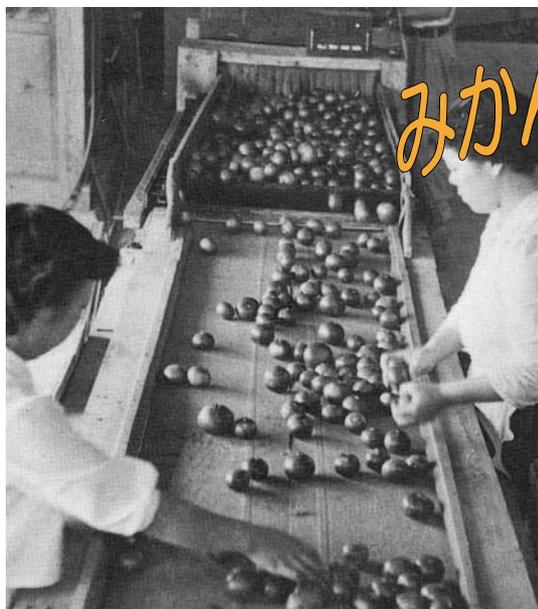
# みかんの「いま」「むかし」



ほごろ

むかしの「みかんをはこぶ かご」を「ほごろ」といいます。「てんびんぼう」のりょうはしに「ほごろ」をかけて・・・とてもおもたかった でしょうね。

いまは、かさねてもべりなコンテナになりました。



みかんのせんべつ

むかしは、ぜんぶ「てさぎょう」で、みかんをわけていました。（出荷組合で品質を管理しました。）



いまは、「きかい」で いちどにたくさん、わけることができます。（味まで管理します。）

# オートさんりん

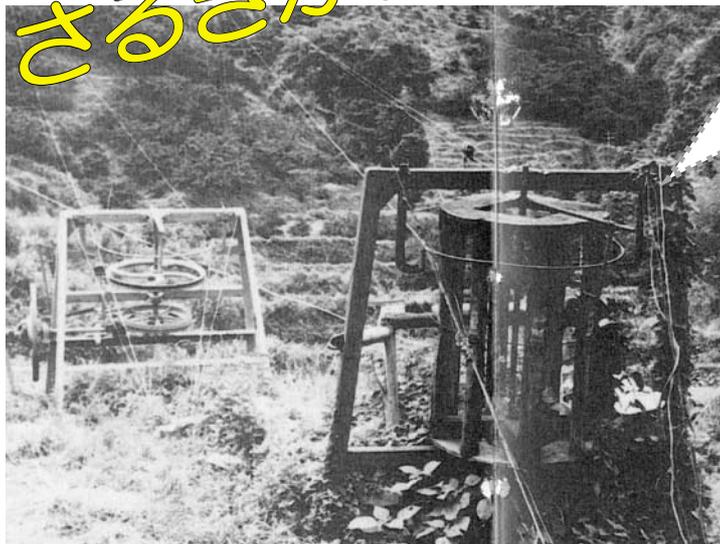


おもしろい  
くるま!

くるまを まえからみると  
ひよこのかお?  
ペリカンのかお?  
かめんライダーのかお?

せまい やまみちなので、  
『さんりんしゃ』のような くるま  
で、「みかん」を はこびました。  
(昭和 25 年ごろ)

# さるぎかい



ではありません。

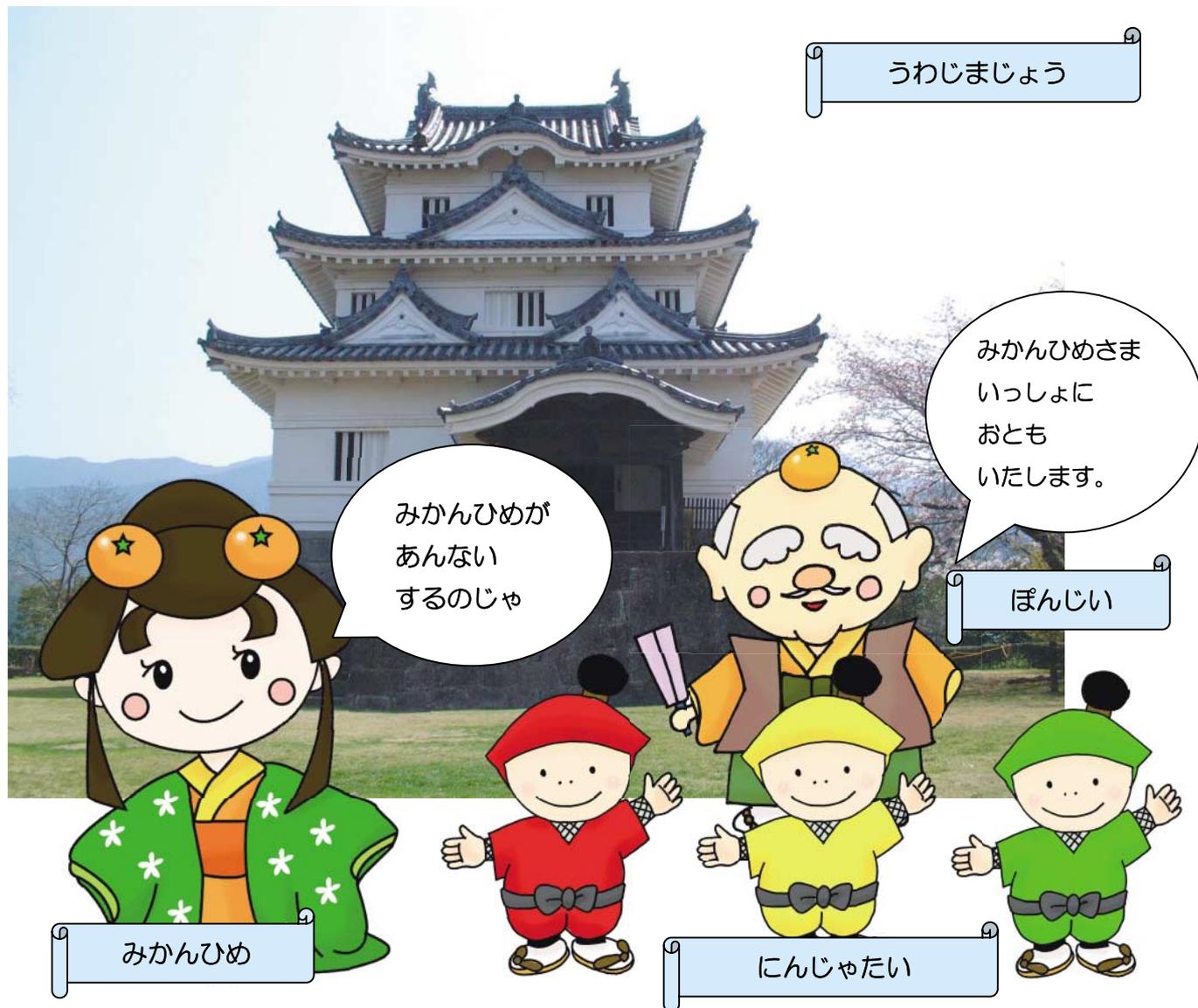
やまでしゅうかくした「みかん」を「やまから  
はこぶ きかい」です。ロープウェイみたいで  
すね。 (正式名：簡易策道 大正 6 年ごろ)

いまは、  
モノレール  
などを  
つかいます。



# みかんをたのしみましょう

うわじまの おいしい『みかん』を、たのしんでみましょう!!



# おいしいみかんの えらびかた

★うんしゅうみかんのばあい

## クイズ1

どなかたちの みかんが、  
おいしいの？

## クイズ2

どんなひょうめんの  
みかんが、おいしいの？

## クイズ3

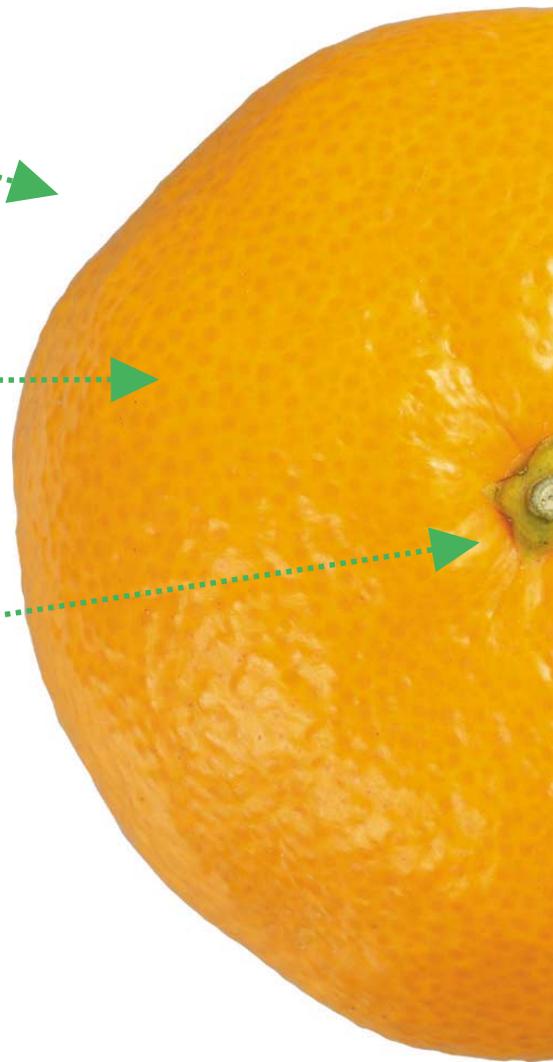
どんなへたの みかんが  
おいしいの？

どんなみかんが  
おいしいので  
しょうかねえ～？  
おしえてください



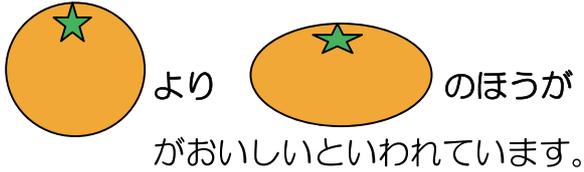
ぽんじい

ここを、やまおり



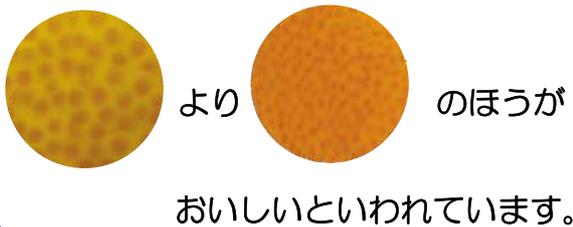
### クイズ1 こたえ

・かたちは、すこしちいさくて



### クイズ2 こたえ

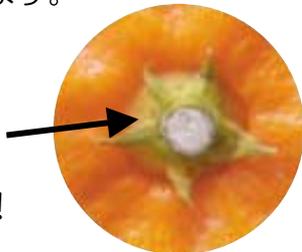
- ・オレンジいろが あざやかなもの。
- ・つやが あるもの。
- ・ひょうめんのツブツブ（油胞）が、



### クイズ こたえ

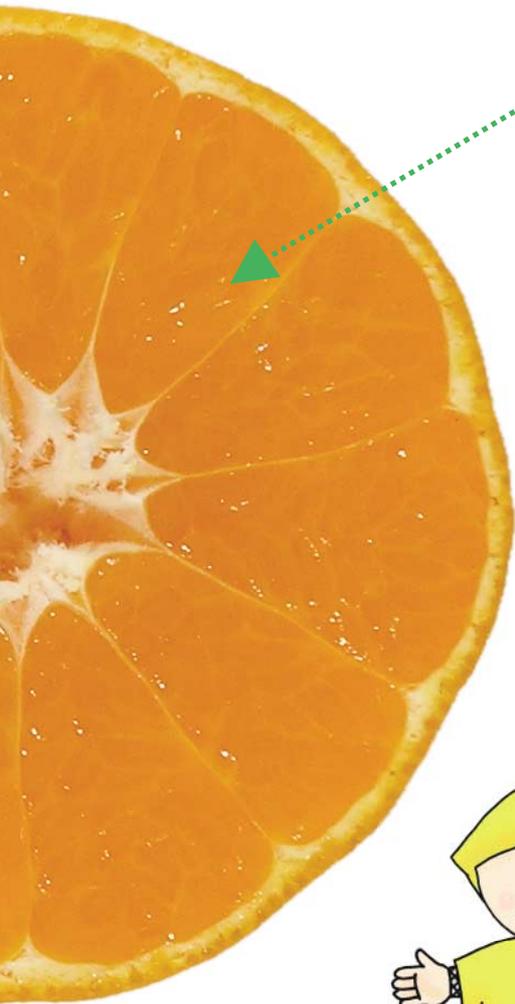
へたがちいさく『きみどりいろが』おいしいといわれています。

『きりくちのじく』  
も、ほそいほど  
おいしい らしい！



ここを、たにおり

おいしいみかんを、えらんでたべてね!



#### クイズ4

みかんのなかみ は、  
どんなものがおいしいの？

#### クイズ4 ことえ

みかんのなかの『じょうのう』をかぞえて  
みると・・・



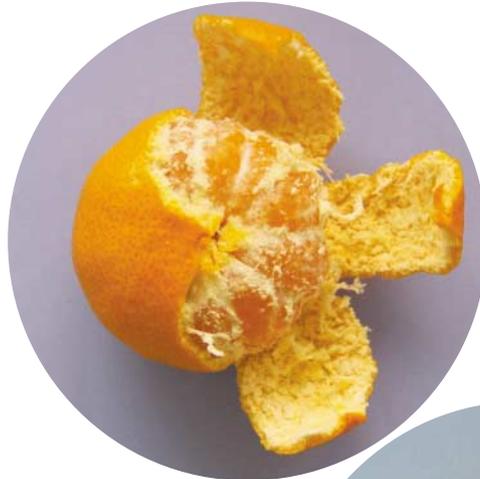
10 ふくろいじょうあるのが、おいしいと  
いわれています。

なんふくろ あったかな？





かわを じょうずに むけるかな？



たべたら「かわ」を かたづけよう！

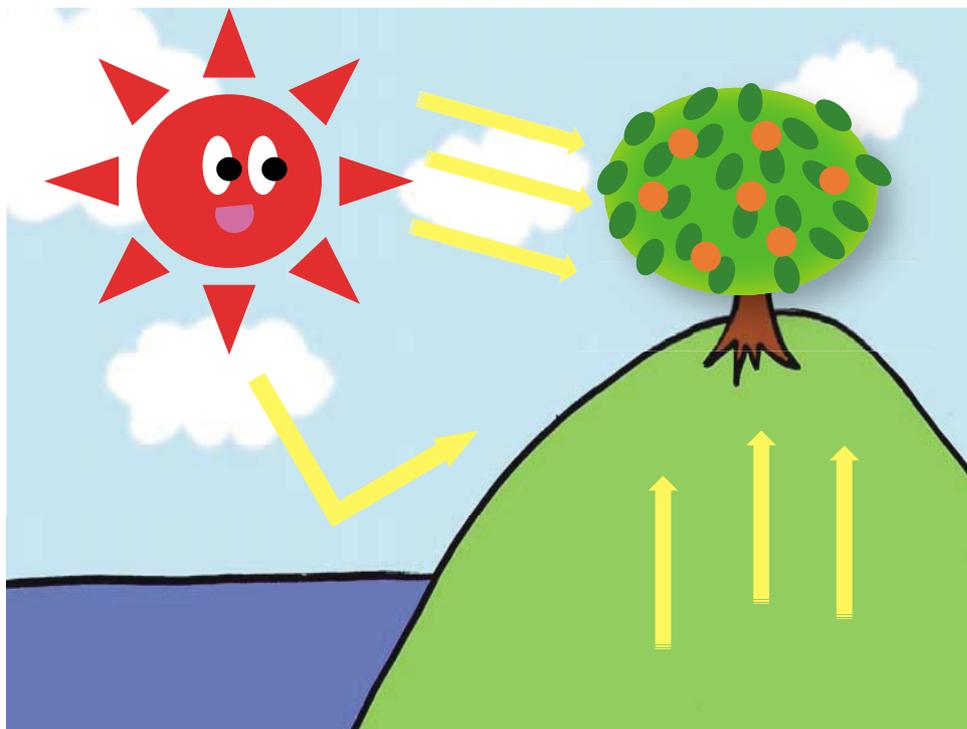


ここを、やまおり

# うわじまのみかんは、どうしておいしいの？

- ◎ きせつをつうじて あたたかいこと。
- ◎ やまのしゃめんで、「たいようのひかり」や「うみからのてりかえしのひかり」をしっかりとあびること。
- ◎ うみからの「しおかぜ」に、あたること。
- ◎ みかんさいばいに、てきした「つち」があること。

めぐまれた  
かんきょうのなか  
おいしい みかんが  
たくさんそだって  
います。



## みかんの「はな」は、どんな「はな」？

しろくて いいにおいのする、かれんな「はな」です。  
うんしゅうみかんのはなは、だいたい5がつごろに さきます。  
うわじましの「はな」も、みかんの はなです。



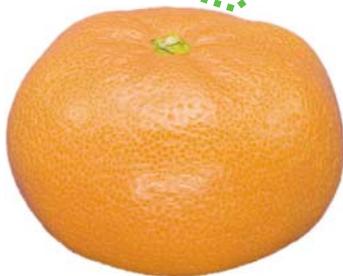
# いろいろな「みかん」のなかま

みかん  
だいすき！



ふつう「みかん」といえば  
これです！  
「あまみ」「さんみ」ともに  
つよく、のうこうで  
コクがあります。

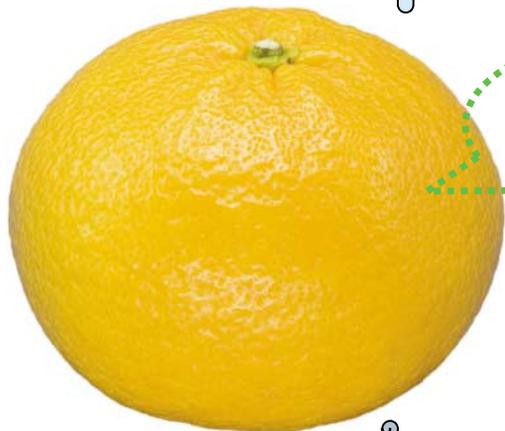
くちにひろがる  
さわやかな  
「あまさ」「かおり」が  
みりよくです。



うんしゅうみかん  
(なんかん20ごう)



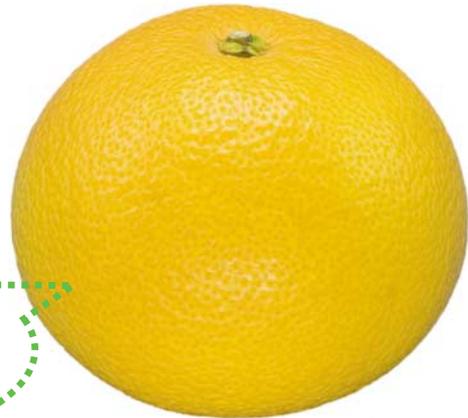
いよかん  
(みやうちいよかん)



あまなつ

「あまみ」と「さんみ」  
のマッチした、さわやかな  
あじです。

「ほのかなにがみ」と  
「どくとくのしょっかん」  
が とくちょうです。

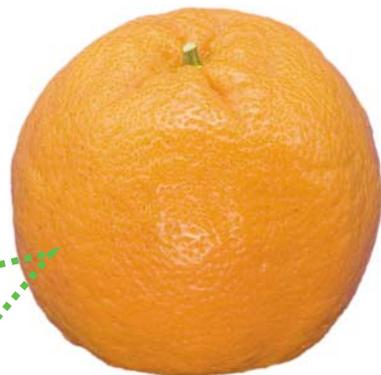


はっさく



ぶんたん  
(とさぶんたん)

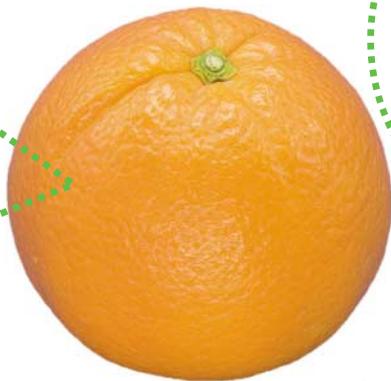
とてもおおきい！  
グレープフルーツに  
にた、さわやかなあじ  
です。



ポンカン  
(いまづポンカン)

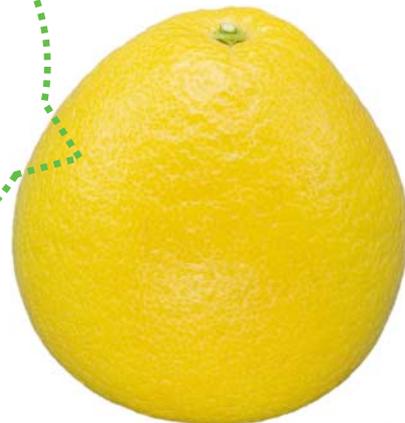
うわじまのきこうに  
さいてきな「ひんしゅ」。  
さわやかなかおりと  
どくとくのあじが  
すばらしい。  
かわがむきやすいのが  
とくちょうです。

「ネーブル」  
とは「へそ」の  
いみ。どこに「へ  
そ」があるか、  
さがしてみよう。  
あまくてかおりの  
よいのが、  
とくちょうです。



ネーブルオレンジ

こくさんの  
「グレープ  
フルーツ」  
といわれています。  
「かじゅう」が、  
ほうふで、かおりが  
つよいのが  
とくちょうです。



うわゴールド  
(かわちばんかん)





どれを  
たべる?!



デコポン  
(しらぬい)

うえにある「凸」が  
デコポンをみわける  
めじるしです。  
「て」で「かわ」が  
かんたんにむけ  
うちがわのふくろごと  
たべられる、あまい  
「ひんしゅ」です。



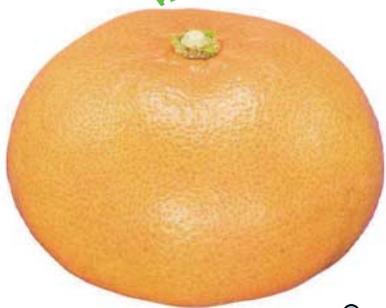
はれひめ

あまくて「なかのふくろごと」  
たべられる、  
「こうきゅうかんきつ」です。

「なかのふくろは  
あついですが、そのまま  
たべられます。  
「かじゅう」がおおく、  
さっぱりとしたさわやかな  
あまみがとくちょうです。



かんぺ



せとか



はるか

おいしそう!



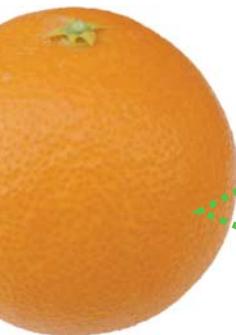
べ



かわがむきやすく、  
「なかのふくろ」が  
うすいため、ふくろ  
ごとたべられます。  
さわやかな、オレンジ  
の「ふうみ」が  
たのしめます。



かわがむきやすく、  
なかのふくろも「うす  
く」「たねがない」まる  
ごとおいしいニューフ  
ェースです。  
あまくてシャキッと！  
はじけるうまさ！



「かにく」は、とても  
やわらかくて、たべやす  
いです。ひとくちたべると、  
かおりがくちのなか  
いっぱいひろがり、  
とってもジューシーな、  
「とろけるゼリーのような  
おいしさ」。

# タロッコ ( 「赤い」 みかん?? )



「め」によいとされる  
「アントシアニンしきそ」を  
ふくんでいます。  
ジュースにすると、トマトの  
ような、まっかなジュースが  
できます。

おもしろいみかんが  
いっぱい ですね！！



# ぶっしゅかん



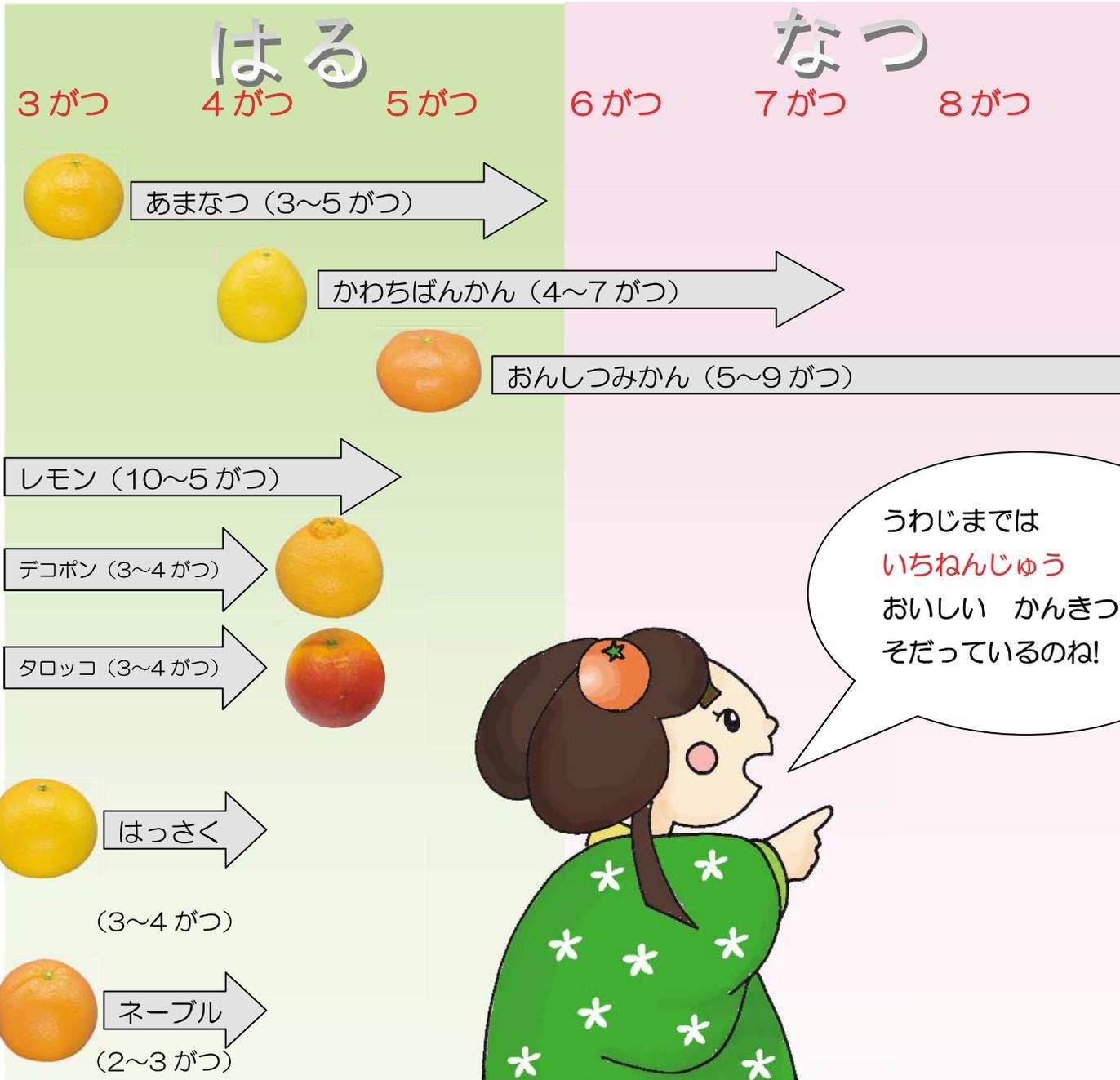
「ほとけさまの『て』のような・・・？」  
さむさによわいので、「しも」のふるばしよでは、  
そだたないそうです。

い

い

にマドンナ

# たべごろカレンダー



# あき

9がつ

10がつ

11がつ

# ふゆ

12がつ

1がつ

2がつ



ペにまどんな (12がつ)



かんぺい (2がつ)



レモン (10~5がつ)

うんしゅうみかん (10~1がつ)



ポンカン (1~3がつ)



はるか (2~3がつ)



いよかん (2~3がつ)



おいしい  
ひんしゅも  
たくさん できて  
いるよ!!

が

# みかんめいろ

みかんひめといっしょに、『みかんレストラン』まで いけるかな？



スタート

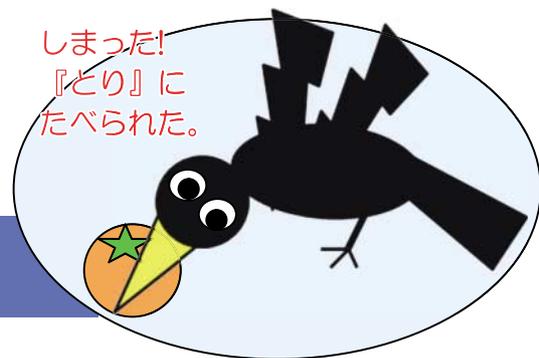


おいしい「みかん」が  
たくさん とれたね!

ここは、「みかん せんかじょう」

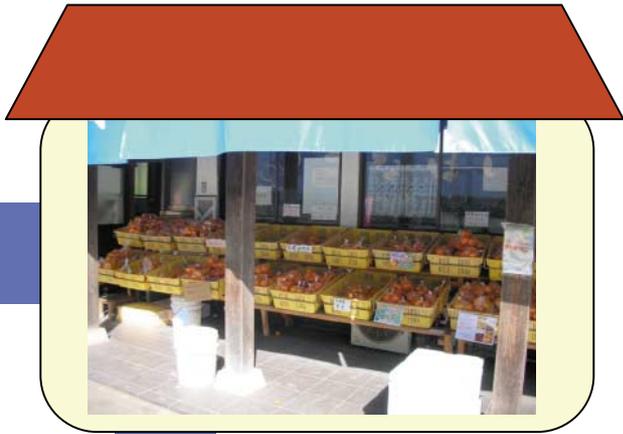


しまった!  
『どり』に  
たべられた。



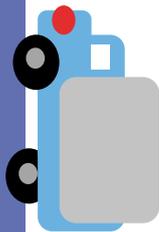


ジュース や かこうひんに  
なる「みかん」もあります。



いろいろな おみせに  
とどきます。

みかんをよりわかる こうじょうです。



みんなの おうちに  
とどきます。



みかん  
レストランへ

いらっしゃい!

# ようこそ みかんレストランへ!

いらっしゃい! なにを食べますか?



そのままが いちばんおいしいけれど・・・おりょうりに つかっても おいしいよ！

## 「冷凍みかん」のつくりかた

★ みかん保存にとっても便利！



(甘い時期のみかんの使用がおすすめです。)

### 《材料》

みかん (皮のよくしまった美味しいみかん)、キッチンラップ

### 《作り方》

- ① みかんは、軽く洗って水気をきる。
- ② 冷凍庫内にキッチンラップを敷いて、その上のみかんを並べ凍らせます。(冷凍庫によって時間に差があります。)
- ③ ④の凍ったみかんを、「よく冷やした水」に瞬間的にくぐらせ、みかんの表面に薄い膜を作ります。
- ④ 再び冷凍庫のラップの上で凍らせ、氷の膜をよく凍らせてから、まとめてポリ袋に入れて冷凍庫に保存します。

※ 皮をむいて凍らせても、食べやすいです。

## みかんごはん

★ 「どんな味？」けっこういけます！  
ためしてみさいや



(緑のモール&画用紙を使用)

### 《材料》 ごはん3合分

米・・・3合

ツナ缶・・・小1缶

玉ねぎ・・・100g (1/2個)

ベーコン・・・50g

ミックスベジタブル・・・100g

みかん果汁・・・カップ1  
(100%果汁ジュースも可)  
コンソメ・・・3個

### 《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、ベーコンは1cm角程度に切る。
- ② 米をとき炊飯器の内釜に入れ、みかん果汁を入れてから水加減する。(少なめの水加減で)
- ③ ②に①とツナ缶、ミックスベジタブル、コンソメを入れて、炊飯する。

※ いろいろなものを具材にしてもおいしいです。(ムキえび等)

写真は、みかんを意識して

「みかんラップおにぎり」にしてみました。

# 鶏肉のみかん煮

★ うわじま保育園の定番料理  
子どもに人気の献立です！！



## 《材料》

鶏もも肉・・・300g  
みかん果汁・・・100cc（100%果汁ジュースも可）  
砂糖・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1  
片栗粉・・・適宜

## 《作り方》

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、①の鶏肉を軽く焦げ目がつく程度炒める。
- ③ ②にみかん果汁，砂糖，しょうゆを加えて、煮詰める。
- ④ 片栗粉でとろみをつける。

※ 料理に使用されるみかんの酸味やジュースの種類によって、味を加減してください。（すっぱい場合は、甘味をプラス）

# 鯛のムニエル（みかんソース）

★ うわじまのおいしいタイは、  
みかんとも相性バツグンです！



## 《材料》 4人分

タイの切り身・・・4切れ  
小麦粉・・・適宜  
塩・コショウ・・・適宜  
オリーブ油・・・適宜  
（サラダ油可）  
パセリ・・・適宜

## （みかんソース）

にんにくみじん切り・・・小さじ1  
しょうがみじん切り・・・小さじ1  
みかん果汁・・・150cc  
しょうゆ・・・大さじ2  
白ワイン（料理酒）・・・大さじ1  
片栗粉・・・適宜  
みりん・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ1

## 《作り方》

- ① タイの切り身は、塩コショウして薄く小麦粉をまぶす。  
フライパンを熱し、オリーブ油をひいて切り身を焼く。
- ② みかんソースを作る。  
フライパンにオリーブ油（大さじ1）を入れて熱し、にんにく、生姜を香りが出るまで炒める。みかん果汁，しょうゆ，白ワインを加えて煮詰める。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。①に②をかける。

※ 100%果汁ジュースを使用される場合は、甘味を加えてください。

## みかんの白玉だんご

★ いろんなメニューに使えます！  
子どもと作ると、もっと楽しい！



### 《材料》

白玉粉・・・・・・・・・100g

みかん果汁・・・・・・・・・80cc（100%果汁ジュースも可）

※ 果汁の分量は、加減してください。

### 《作り方》

① 白玉粉はみかん果汁を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。  
平たい団子状に形作る。

② 鍋に湯を沸かし、①をゆでる。  
浮きあがったら網じゃくしてすくい、冷水にとる。

※ みかん白玉団子は、  
・季節のフルーツと合わせて、練乳等をつける。  
・フルーツポンチに入れる。

などで楽しんでください。

## みかんの米粉クッキー

★ サックリと歯ざわりの良いクッキーです。  
卵、小麦粉を使用しないクッキーです。



### 《材料》

上新粉・・・・・・・・・・・・200g

ベーキングパウダー・・・・小さじ1

みかん果汁・・・・・・・・・・・・50cc（100%果汁ジュースも可）

バター・・・・・・・・・・・・100g

砂糖・・・・・・・・・・・・80g

### 《作り方》

① バターは室温にもどし、ボールに入れて練る。やわらかくなったら、砂糖を徐々に加え泡立て器ですり混ぜる。

② ①に、みかん果汁も加えてよく混ぜる。

③ ②に上新粉とベーキングパウダーをふるい入れ、生地をひとまとまりにする。

④ ③の生地をキッチンラップにはさんでのばし、クッキー型で抜く。

⑤ 170℃のオーブンで、20分程度焼く。

# かんたんみかんチーズケーキ

★ただ混ぜるだけの簡単おやつですが、とても美味しく、子どもに人気の献立です。



《材料》 10個分程度

ホットケーキミックス・・・・・・・・・・200g  
クリームチーズ・・・・・・・・・・100g  
バター・・・・・・・・・・大さじ1（12g）  
卵・・・・・・・・・・1個  
みかん果汁（100%ジュース可）・・・100ml  
グラニュー糖（又は砂糖）・・・・・・・・50g

《作り方》

- ① クリームチーズは、1.5 cm角に切る。
- ② ボールに、卵、みかん果汁、グラニュー糖、溶かしバターを入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。  
最後に①のクリームチーズを入れて混ぜる。  
（あまりつぶさないように）
- ③ アルミホイルカップに②を入れて、蒸す。  
※オーブンで焼く場合は、180℃で20分程度。

# 「かわ」もつかってみよう!

★「かわむき きょうそう」できるかな?  
たのしい むきかたを  
きょうそうして みよう!



★お風呂にいれると「いいにおい」

かわは、  
すてないで!  
お風呂にいれると  
いいにおいがして  
からだもポカポカ  
あったまるよ!  
（干して使用もOK）



# えいようたっぷり「みかん」

(五訂増補食品成分表より)

★温州みかん 100g あたりの栄養 (中のふくろ「じょうのう」も一緒に食べた場合)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
46	0.7	0.1	21	84	32	1.0

★スナック菓子 100g あたりの栄養 (ポテトチップス参照)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
554	4.7	35.2	17	0	15	4.2

「かわ」や「すじ」や「なかの袋」にふくまれている、**ビタミンP**は、血管を強くして病気を防ぐ働きがあるといわれています。みかんは、なかの袋ごと食べるといいですね！

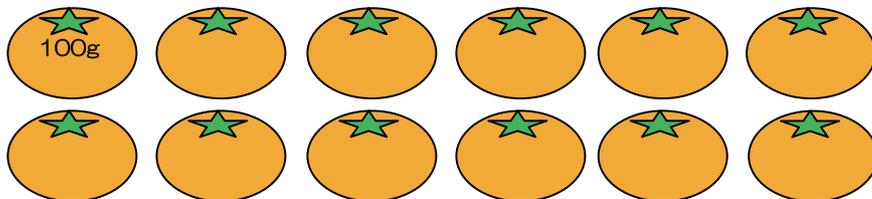
「みかん」は、  
低カロリーで、  
ミネラル豊富  
です！



みかんは、とってもヘルシー！！



=



スナック菓子と  
カロリーを比較  
すると・・・  
みかん約 12 個分  
と同じに！！

# やっぱり「おやつは みかん」！

(「みかん」は、自然の息吹です。)

「みかん」おやつの良さ (栄養だけでなく、五感の発達にも貢献！)

## みる

いろいろな「色」や「形」を楽しみながら、「食べ物を選ぶ力」が身につきます。

## あじわう

「あまい」「すっぱい」……一つとして同じ味はありません。味の体験より、味覚の発達を促します。

子どもなら、2個で  
1日に必要なビタミンC  
がとれるよ！

## ふれる

「触る」「皮をむく」ことによって、指の発達にもつながります。

## かぐ

さわやかな「みかんの香り」は、食べる意欲を増進させます。

## きく

「みかんの話」を聞くことによって「豊かな心」が育ちます。



おいしい  
『うわじま みかん』を、  
たくさん  
たべてね!!



## おいしいうわじまみかんの本

2011年1月発行

発行：宇和島市役所 農林課・福祉課

(うわじまっ子育て会議・宇和島市食育プラン)

〒798-8601 宇和島市曙町1番地

TEL (0895) 24-1111

監修：愛媛県農林水産研究所 みかん研究所