

18.11/28

紐丸ごとみかん

本日の野菜&果物

ブロッコリー	三浦	長嶋さん	舞茸	新潟	中山さん
大根	三浦	長嶋さん	南瓜(雪化粧)1/4	北海道	俣野さん
ちじみほうれん草	三浦	長嶋さん	じゃが芋	北海道	内海さん
みかん	愛媛	平山さん			

本日の野菜・果物は栽培中農薬・化学肥料は使用していません

朝晩はすっかり冷え込み、冬が来るな～と感じる居この頃、みなさ～ん、お変わりありませんか～?! 空気も乾燥していますので、風邪・インフルエンザにはご注意くださいね～!

みかんが体に良い…と、あるテレビ番組で取り上げられました。みかんの実についている白いスジに栄養があり、食べなきゃもったいないと…さて、皆さんはあのミカンの白いスジ、食べていますか…? 実はこの白いスジには意外にも栄養があります。「ヘスペリジン」と呼ばれるビタミン様作用物質が含まれているそうです。

毛細血管を強化し、ビタミンCと一緒に血圧の上昇を抑制してくれます。その他、中性脂肪を分解する働きもあるのだそうです。このスジや袋には、ペクチンという食物繊維が豊富に含まれていて、腸の中の水分を調節してくれます。つまり女性の大敵、便秘にいいってことですね。ペクチンは果肉にも含まれていますが、袋ごと食べると4倍も多く摂ることができるので、みかんは是非袋ごと食べましょう! 貧乏性の横井は皮をむきそのままパクリと食べるので、白いスジは自然に食べおり、皮もギュッとしばり、果汁を手付けています。ほんとに貧乏性!

♪みかんの花が咲いている～♪という唄を思い出しますが…ふる～い…皆の衆、みかんの皮は貴重なのですぞ! みかんの皮を乾燥させた「陳皮」(ちんぴ)は、漢方薬の材料にも使われており、風邪薬として中国では古くから用いられていたのだとか。みかんの皮を陰干しにして一年以上経過したものを中国では生薬として使用します。免疫力アップ・美肌にも効果が期待されているのですよ～♪

皮も有効に使えるみかん、いいですね～but おのおの方、はて・さて一般栽培・いわゆる一つの慣行農法での農薬使用量は 18 回を目安としています。みかんの花は 5 月頃咲きそれから実が成り、少しずつ大きくなり 10 月頃から収穫が始まります。多くの農薬がその間に使われますが…実もおいしく食べ・皮も有効利用…みかんさいこ～♪

12/5 お届け予定

小松菜・キャベツ・ニンニク
春菊又はシメジ・リーフレタス・りんご

12/12 お届け予定

白菜 1/2・ブロッコリー・大根・人参
長ネギ・さつま芋・みかん