



キンカン ～皮ごと味わう小さなかんきつ～

キンカンのチカラ

ビタミンC

免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に



クエン酸

疲労回復や筋肉痛の軽減



ビタミンE

血行促進、冷え性改善、老化予防、生活習慣病予防



皮ごと食べて、冬に摂取したいビタミンなどを効率的に摂取!

テルペン

植物に含まれる精油成分のリラクゼーション効果や血圧の抑制に



ペーダクリプトキサンチン

視力や消化器官の健康維持やがん予防の老化予防

カルシウム

骨や歯の強化、骨粗しょう症予防

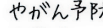


ペクチン

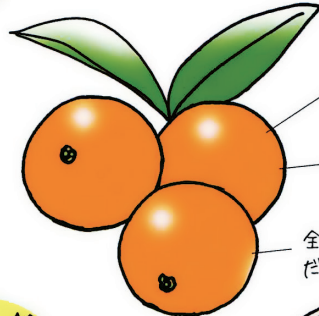
皮や果肉の袋に多い。便秘改善に

ヘスペリジン

高血圧や動脈硬化の予防



選び方



果皮に傷や変色がない

張りつつやがある

全体に濃いだいだい色



大きくずりり!

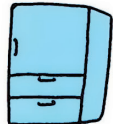


保存方法

乾燥しないようにラップで包みか保存袋などに入れ、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ

長期保存

砂糖漬け、甘露煮など



日持ち

冷暗所の場合は1週間、冷蔵庫の野菜室で2週間程度

楽しみ方・食べ方のコツ



料理として

サラダ、肉料理、魚料理に添えて



2、3回ゆでこぼしてから加熱すると苦味や雑味が取れておいしい

デザートに



和菓子



タルト、ケーキ



ゼリー



菓子



甘露煮



ジャム マーマレード



ドライフルーツ



砂糖漬け 蜂蜜漬け



ソース



きんかん酒など

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載の際のお名前はイニシャルとなります。