



ブンタン

～秋冬が旬！豊かな香りと上品な味わい～

ブンタンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】東南アジア

【おいしい時期(旬)】10～3月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、カリウム、クエン酸、ペクチン、リモネンなど

解説: KAORU



ブンタンのチカラ



ビタミンC
ミカンなどと比べても含有量が多い
風邪予防、美肌効果、疲労回復に



リモネン
皮に含まれる香り成分
精神をリフレッシュさせる
効果に期待

ビタミンE
血行促進
冷え性改善に



ペクチン
食物繊維の一種
薄皮に多い
便秘改善、
血中コレステロールの
低下作用に期待

カリウム
むくみ予防
高血圧予防に



クエン酸
疲労回復や
食欲増進に



選び方

へたが緑色

皮全体が
きれいな色

皮が滑らかで
きめ細かい

皮に張りがある



しっとりとした手触り!



ずっしりとした重みを感じる → 水分が多くジューシー!

保存方法

直射日光を避け風通しが
良い冷暗所で保存



皮が厚いので、保存状態が
良ければ1カ月弱日持ちする

箱での保存

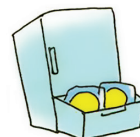


注意
長期保存は水分
が抜けて食感が
悪くなる……

外気に触れないよう新聞紙などで
隙間をふさぎ
しばらく置くと酸味が和らぎまろやかな味わいに

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋
などに入れるか、ラップ
に包み野菜室へ



注意
冷やし過ぎると低温
障害が出て風味
が落ちる……

↓ 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。掲載する際のお名前はイニシャルとなります。

ブンタンのいろいろ

「文旦」「柑ポン」や「ポンタン」とも呼ばれる

土佐文旦
最も生産量の多い
品種の果肉は淡い
黄色でしっかりしている。果汁は
少なめで爽やかな甘味と穏や
かな苦味が特徴

水晶文旦
高知県で誕生した
「晩王柑」と「土佐
文旦」の交雑種の果肉は水晶
のような光沢があり、ジューシー
で柔らかい濃厚な甘味と爽
やかな酸味が特徴

**晩白柚
(ばんぺいゆ)**
熊本県八代の特産の
世界最大級のかんき
つ(2kg以上のもの)の迫力ある
外観と香りの良さが特徴で飾っ
て楽しむかんきつとも皮が厚く2
カ月程度日持ちする

大橘
鹿児島県原産の鹿児
島県では「サワーポメ
ロ」、熊本県では「パール柑」の名
で流通している。香りが良く、苦味
は控えめで爽やかな甘酸っぱさ

安政柑
江戸時代の安政年
間に広島県因島で誕生。甘味と酸味のバ
ランスが良く、爽やかな風味

阿久根文旦
鹿児島県阿久根
地方の特産。「阿
久根ポンタン」「本
田文旦」とも呼ばれ、「ポンタンア
メ」にも使われる。白いワタの部
分が厚く、ぼん漬けなどに利用
される

平戸文旦
長崎県の特産。果
皮は分厚く、品種
改良にも使われる

