

デコポン物語

カンキツの歴史

日本人にとって温州みかんをはじめとするかんきつ類との関わりは大変古く、1200年前の「日本書紀」や「古事記」にもかんきつに関することが記述され、食用はもとより薬用、観賞用として生活に密着した植物でした。当時はダイダイやタチバナ、柑子といった現在ではあまり見ることがない品種が中心でしたが、その後ユズ、ブンタンといった品種も出現してきました。そして、江戸時代に入ると鹿児島県長島町で偶然にも現在最も食べられている温州ミカンが発見されましたが、当時はまだあまり栽培されず、紀伊国屋文左衛門が富をなしたといわれる小ミカンが主流でした。

温州みかんが盛んに栽培されるようになったのは明治に入ってからで、それまで庭先に1, 2本程度植えてあったものから、商業的に栽培されるようになったのもこの頃からです。その後各研究機関で組織的に新品種の育成に取り組み、現在では多くの種類のカンキツを見ることができ、「デコポン」もその中の1つです。

「デコポン」の生い立ち

学名 (Citrus unshiu × C. sinensis) × C. reticulata

品種名 不知火 (しらぬひ)

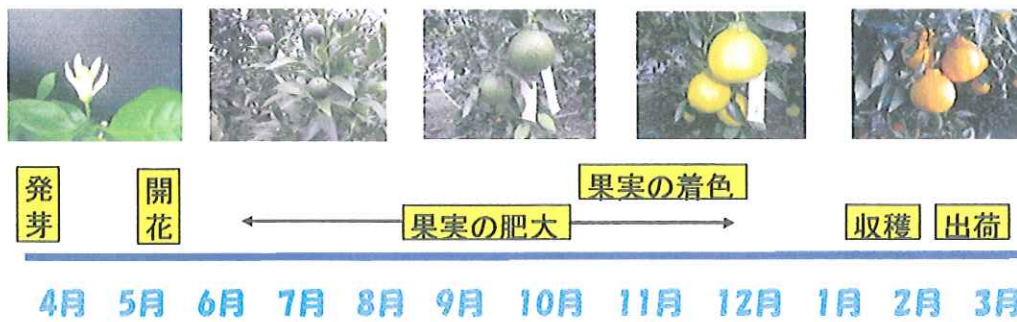
商標登録名 デコポン

「不知火」は1972年に長崎県南島原市(旧・南高来郡)口之津町にある独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所カンキツ研究口之津拠点(旧・農林水産省果樹試験場口之津支場)で「清見」(宮川早生 × トロビタオレンジ)と中野3号ポンカンを交配して育成された品種です。当時は同じ親から作出された姉妹品種である「陽香」が先に品種としてデビューしましたが、



「不知火」はその外観とほうらはらに果実品質等が大変よかったことから、産地から作りたいという要望が強くなり平成2年に「不知火」として世に出ることになりました。その後、全国で栽培されるようになりましたが、いち早く栽培を始めた熊本県では「デコ」があり、その片親が「ポンカン」であることから通称「デコポン」と呼ばれていた「不知火」を平成4年に一定の品質基準をクリアしたものを正式に「デコポン」として商標登録を行いました。そのため他の県ではこの「不知火」を別の名称で販売するようになり(ヒメポン、キヨポン、ラ・ミポリン、フジポン、しらぬひ)、消費者に混乱を招くようになったことから話し合いが持たれ、最も名前が知られていた「デコポン」に統一され、各県が熊本県と許諾契約を行いました。しかし、その契約条件として熊本県での品質基準(糖度13、クエン酸1%以下)を遵守することが提示されました。つまり、「デコポン」とは「不知火」という品種の果実で糖度13以上、クエン酸1%以下のものだけに与えられる名称です。

デコポンの1年(露地栽培)



浜玉町とみかん栽培

ここ浜玉町は県内でも有数のみかん産地です。またその歴史も古く 1728 年の文書にも神社の御備物にみかんを用いたとあります。さらに県内で最も早くみかんを商業ベースで栽培したのもここ浜玉町で明治 39 年には県内の 1/3 の本数のみかんがこの地に集中していました。昭和 40 年代に入るとみかんの生産過剰から価格の暴落が始まり、これを機にいち早くみかんのハウス栽培に取り組み、今では全国一の産地になっていますし、「デコポン」のハウス栽培面積も県内一です。このようにここ浜玉町はみかんと関わり抜きでは語れず、町の花はみかんで町章もみかんをモチーフにしたものになっています。



浜玉町のハウス群

カンキツの栄養学

カンキツで注目すべき栄養成分はビタミンC、食物繊維です。また、カロテノイドや抗酸化作用のあるフラボノイド類も多く含まれています。

ビタミンC

ビタミンCは体内で合成されず、また体内に蓄積されないので、毎日食事から適切な量を摂取することが大切です。ビタミンCには、また、小腸からの鉄分の吸収、ステロイドホルモンの合成、コラーゲンの生合成などに必要とされています。また、抗酸化作用、発ガン抑制作用、ストレス緩和作用や色素沈着の防止作用など、多くの健康増進効果があります。

日本人の1日のビタミンC摂取推奨量は100mgです。果実200g中に含まれるビタミンCの量は、温州みかん(約2~3個)やグレープフルーツ(約1/2個)では約70mg、オレンジでは約80mg、不知火(約1個)では約100mg、レモン(約2~3個)では200mg、イチゴ(約10~13粒)では約120mgです。不知火は果実1個で1日分のビタミンCを摂取することができます。

食物繊維

食物繊維は、水溶性と不溶性に大きく分けられます。水溶性食物繊維は、異の中で粘度の高い状態になり、小腸で糖質の消化や吸収の速度を緩和するため、急激な血糖値上昇を抑制する作用があ

ります。不溶性食物繊維は、大腸内の環境を整え、便通を改善する効果があります。

日本人の食物繊維の1日摂取推奨量は、30～46歳の女性で20g、男性で26gです。果実200g中に含まれる食物繊維の量は、温州みかんやオレンジは約1.5～2g、不知火は約1gです。キャベツ約200g（中くらいの葉2枚分）中の食物繊維は約3.6g。ミカンやキャベツだけで1日の必要量を摂取するのではなく、いろいろな野菜やほかの食べ物とうまく組み合わせて摂取するのが望ましいです。

カロリー

最近のミカン（不知火もそうですが）はとても甘く、「糖分が高いのでカロリーも高いのでは？」と思うかもしれませんが、ミカンは昔とかわらず低カロリーです。果実200gあたりのカロリーは、温州みかんやオレンジは約90kcal、不知火は約100kcal。ポテトチップスやケーキと比べるとカロリーが低く、脂質も微量なので、菓子類よりヘルシーなおやつといえます。果物の甘味成分である果糖は砂糖（ショ糖）より甘味が強いので、同じ甘さでも糖分は少なくなるためカロリーは低くなるのです。以前は「果糖は中性脂肪を増やす」という説がありましたが、最近の研究では、果物を摂取すると中性脂肪が下がるという報告があります。1998年のWHOとFAOの報告でも、果糖やショ糖が肥満や糖尿病の直接の原因となるということではなく、むしろエネルギー供給源として重要であるという結論がだされています。

最近話題の健康増進（機能的）成分

最近カンキツで注目されている健康増進（機能的）成分に、 β （ベータ）-クリプトキサンチン（カロテノイドの一種）とノビレチン（フラボノイドの一種）があります。 β -クリプトキサンチンもノビレチンもがん予防の効果が期待される成分です。がん予防効果の他には、 β -クリプトキサンチンには骨粗しょう症効果、ノビレチンには血糖値上昇抑制、血圧降下作用なども期待されています。これらの効果については、現在のところ動物実験レベルまでの結果で、ヒトに投与した研究結果が待ち望まれているところです。

食べ物の摂取量と病気との関連性を統計的に解明したコホート研究（疫学調査の手法の一つ）では、果物や野菜を多く摂取している人は、ガンになる確率が低くなるという研究結果が多くあります。（独）果樹研究所の研究で取り組まれた栄養疫学調査では、ミカンをよく食べる人は肝機能障害のリスクが低く、カロテノイドを多く含むミカンや緑黄色野菜の摂取が肝機能障害を予防する可能性があるという結果が得られています。

このように、不知火を含めたカンキツは健康に役立つ成分を多く含んでいます。健康のためには、毎日果物を200g摂取するのが望ましいとされています。朝食や食後のデザート、おやつなどに積極的に取り入れましょう。



ミカンを使ったレシピ

ミカンの食べ方といったら、果物はそのまま生で食べたり、ヨーグルトに入れたり、またジュースにしたり…というのが主流でしょうが、ちょっとひと手間ひと工夫、ミカンの新たな魅力を味わってみませんか？

◎デコポン酒

デコポンの中身と果皮をホワイトリカーに漬け込んで熟成させた果実酒です。

甘味と酸味のバランスのとれたおいしさを味わってみませんか。

[詳しいレシピはこちら](#)

日本蒸留酒造組合 果実酒くらぶ(<http://www.shouchu.or.jp/kajitusyu/>)

◎不知火のシャーベット

デコポンの粒々した食感が楽しめるシャーベットです。

[詳しいレシピはこちら](#)

池内農園 ネット管理人のページ(<http://www.40net.co.jp/~kunie/ensyu/>)

◎オレンジケーキ

レンジの香りがするフルーツケーキです。ネーブルのかわりにデコポンを使うと、デコポンの酸味がアクセントになって、また一味違うケーキができます。

[詳しいレシピはこちら](#)

毎日くだもの200グラム！HP(<http://www.kudamono200.or.jp/recipe/>)

◎みかんピラフ

ミカンやオレンジのジュースでご飯を炊く、簡単ピラフ。「ええ～っ！ごはんにみかん～っ？」と思う方がいらっしゃるかもしれませんが、これが意外とよく合うのです。あま～いピラフなので、子供たちが喜びそうです。

[詳しいレシピはこちら](#)

JAえひめ中央 ミカンのレシピ(http://www.ja-e-chuo.or.jp/public_html/cooking/)

◎みパン

パン生地にみかんジュース、中の白あんにみかんの皮が加えてあり、ほのかにみかんの香りがするパンです。みかんの形でつくってみませんか？日本みかん農協主催みかんの鉄人コンテスト全国大会で農林水産省農産園芸局長賞を受賞したレシピ(神奈川県堀ユミさん作)です。

[詳しいレシピはこちら](#)

川島佐登子さん HP 食品広場 (http://mint-j.com/fruit/03/3_07a.htm)

他にもいろいろなレシピがあります。フルーツを使ったレシピは学校給食にもよく取り入れられているようです。

興味のあるかたは下のHP へどうぞ。

◎学校給食レシピ情報(果物)

くだもの・科学・健康ジャーナルHP (http://www.kudamononet.com/LifeStyle/fruit_recipe/)

◎果物レシピいろいろ

毎日くだもの200グラム！HP(<http://www.kudamono200.or.jp/recipe/>)

フルーツクッキング(川村灯子さんによる果物を使ったお菓子のレシピ) (<http://mint-j.com/toko/>)

カンキツのトリビア

・デコボンの姉妹「はるみ」、「陽香」

デコボンは「清見」と「ポンカン」の雑種ですが、この組み合わせからは「はるみ」「陽香」という品種も生まれています。しかし、両方とも親は同じでも見た目や食べられる時期はデコボンと同じではありません。姉妹で格好や性格が違うのは人間と同じですね。ただ共通する点はポンカンのよい香りがすることと甘くておいしいということです。

・デコボンのそっくりさんは「三宝柑」

こちらはデコボンと見た目がそっくりな「三宝柑」。デコボンの果実の色はオレンジ色で、皮をむくと甘い香りがしますが、「三宝柑」は果実の色は黄色で、皮をむくとさわやかな香りがします。

「三宝柑」は江戸時代には和歌山城内の門外不出の珍品として栽培され、紀州侯への献上品にもなっていたそうです。現在では和歌山県の特産カンキツとして活躍しています。

・現存する日本最古のみかんの木は樹齢 850 年

大分県津久見市に現存する「尾崎小みかん」。保元二年（1157 年）に植えられたといわれ、樹齢は約 850 年。「家を売るともみかんを切るな」と代々大切に育てられてきたそうです。この木は昭和 12 年に文部省指定天然記念物に指定されています。この「尾崎小みかん」はお正月の飾りによく使われる種のある小さなみかん（紀州みかん）と同じで、銀座千疋屋では 12 月中旬から 1 ヶ月くらいの間「八百年みかん」として店頭で並ぶそうです。

・みかんの根っこはみかんの根ではない？

現在栽培されているみかんの根はその品種自身のものではなく、ほとんどが「カラタチ」の根です。これは病気に強くなったり、おいしいみかんがしやすいように「カラタチ」を台木として苗木が作られているからです。

・正月のお餅の上のみかんは「ダイダイ」

お正月のお餅の上のみかんは「ダイダイ」とよばれ「代々」とも書きます。なぜ「代々」かという、通常収穫しないで樹上におくと落果してしましますが、この果実はなかなか落果せず 2～3 年は同じ木の上に果実があるため、代々つながっていくということからおめでたいものとされているからです。

また、木の上の果実は春になると、黄色い色からまた若い果実と同じように緑色になってきます。そのためこの「ダイダイ」は別名「回青（若返る）橙」ともよばれ、「また、年齢が 1 つ増えるな～」と感ずるお正月にピッタシの果実ではなかったのではないのでしょうか。

・英語で温州みかんは「サツマオレンジ(satsuma orange)」

英語でミカンは『orange』と習った記憶がありますが、英和辞書で『orange』をひくと『ミカン属の果実』とか『ミカン属の総称』といった説明があります。いわゆるオレンジは『sweet orange』、温州みかんは『satsuma orange』（短に『satsuma』とも）などのように、それぞれのミカンを表すには少し言葉を足すようです。「温州みかんはサツマオレンジ？サツマって薩摩のこと？」では何ゆえ『satsuma orange』と呼ばれるのでしょうか。温州みかんは鹿児島県の長島が原産地。400 年ほど前（江戸時代初期）に、中国から長島へ伝来したカンキツから生まれた突然変異といわれています。この鹿児島県で生まれたミカンを、明治時代の初めに来日していたアメリカの大使館夫人が、薩摩で苗を買って本国アメリカへ送ったので『satsuma』と呼ばれるようになったそうです。

みかんを利用した調理例

みかngo飯



〈材料〉5人分
米……………4カップ
水……………2カップ
オレンジジュース…2カップ
酒……………大さじ1
ハム……………150g
玉ねぎ……………1個
パセリ……………少々
塩こしょう…小さじ1
バター……………大さじ2

〈作り方〉

- ①米は30分前に洗って、水切りをして置く。
- ②①に水とジュース、酒、塩を入れて炊く。
- ③玉ねぎ、ハムをみじん切りにして、バターで炒め、塩コショウをする。
- ④炊き上がったご飯に③を混ぜ、みじん切りパセリを飾る。

みかんゼリー



〈材料〉8人分
寒天……………4g×2
果汁……………800cc
(みかん8個分)
不足分は水を入れる

〈作り方〉

- ①果汁の分、800ccの中から100cc取り出し、100cc鍋に入れる。
- ②次に寒天を入れる。
- ③よく②を溶かす。
- ④③がよく溶けたら、残りの果汁を入れる。そのときの火は中火でまぜて下さい。
- ⑤④が出来上がったら各カップに分けてください。
- ⑥カップを揺らしてプルプル状態になったらできあがり。

みかんとトマトのスープ



〈材料〉6人分
水……………1200cc
ミカンの身……………150g
トマト……………80g
(トマト缶の場合240g)
固形コンソメ…4個

〈作り方〉

- ①水、1200ccを沸かします。(火は強めで)
- ②ボコボコになったらコンソメを入れます。(溶かしてください。) 中火
- ③コンソメが溶けたらミカンの中身を入れます。(弱火)
- ④トマトを入れます。(弱火)

唐揚げのみかん風味



〈材料〉4人分
鶏肉ぶつ切り……………400g
(下味用として)
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
ショウガ汁……………少々
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
みかん絞り汁…1/2カップ
しょうゆ……………大さじ2
一味唐辛子……………少々
水溶き……………片栗粉少々
レタス……………1/2玉

〈作り方〉

- ①鶏肉はしょうゆと酒、ショウガ汁で下味をつけ、片栗粉をもみ込む。
- ②みかん絞り汁としょうゆ、一味唐辛子を合わせ、鍋でひと煮たちさせて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③レタスは千切りにしておく。
- ④鶏肉をからりと揚げ、レタスを敷いた上に盛り付け、上からみかん風味のとろみあんをかける。