



食育ソムリエコーナー

しよいか〜ご習志野店 石井 美智子

『春です！柑橘たくさん！』

みかんも終わりにになり、たくさんの柑橘が産地より入ってきます。

今しか楽しめない柑橘をぜひ楽しんでくださいね。

しよいか〜ご習志野店では何種類もの(3月中旬現在で26種)

柑橘を販売しています。

これも、季節の移り変わりとともに変わっていきます。

柑橘がこんなにあるんです！！(一部)

○ポンカン ○ありあけ ○はれひめ ○せとか

○しらぬい ○いよかん ○津の輝 ○はっさく

○文旦 ○あまくさ ○津の望 ○甘平(かんぺい)

○はるか ○日向夏 ○紅はっさく ○春峰 ○西南のひかり

○たんかん ○麗紅(れいこう) ○紅甘夏 ○はるみ ○清見

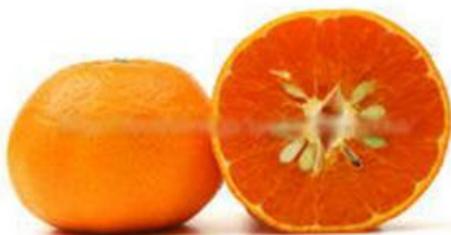
○ネーブル ○ブラッドオレンジ ○たまみ ○カラマンダリン

○スイートスプリング ○かんきつ中間母本農6号 ○ひめのつき

R4.3.14時点で、しよいか〜ご習志野店で販売したもの

私のおすすすめ柑橘を紹介します

① 津の望



【清見】×【アンコール】のかけ合わせ

温州みかんより皮が柔らかく、手で剥くことができる。

強い甘味があり、果汁が多い。種が入っているときもある。

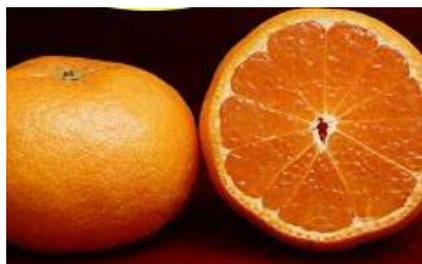
② たんかん



【ポンカン】×【ネーブル】のかけ合わせ

皮は厚くゴツゴツしているがナイフ等で切り込みを入れれば手で剥ける。

③ 西南のひかり



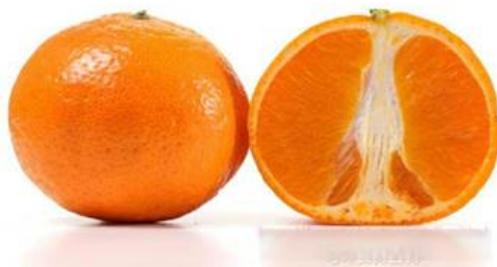
【興津早生×アンコール】+【清見×ポンカン】のかけ合わせ

糖度 13 度前後の甘さがあり、

掛け合わせの 4 種の柑橘のいとこどりの新生柑橘。

※3 月は入荷終了しております。来年までおたのしみに

④ ベにばえ



果皮の紅色が映えることから「べにばえ」と名付けられた。

糖度は 13 度以上で強い甘みがある。酸味は少なめ。

外皮が薄い為、手で剥きにくいこともある。中の膜(ジウノウ膜)が薄く、食べやすい。種あり。「アンコール」に似た香りも特徴の一つ。

1 ページ目でもご紹介した通り、11 月ごろからみかんがはじまり年明けになると雑柑と言われるいろいろな柑橘がでてきます。糖度が高い柑橘は、気温が上がってくる春に向けて少なくなり、比較的さっぱりとした甘さの柑橘に代わり5月頃まで続きます。長い期間、いろいろな種類を楽しむことができます！！

おまけ

2月から3月にかけては地元のほうれん草も旬を迎えます。

その中にちぢみほうれん草というものがあります。

夏よりビタミンCが2~3倍といわれています。

そのほか、旬の地元野菜が当店に並びます。

ぜひ、旬のものを味わってみてください。

※店内には、それぞれのお野菜の説明やおすすめの調理方法などを
掲示しています。

また、店内の壁にしょいか〜ご習志野店の旬の野菜・果物と

全国の旬を一覧にしたものを掲示しております。

それをご参考にしてください。

写真を撮っていただきご自宅で今一度見ていただくのもよろしいかと思
います。(他のお客様が写真に入らないようご配慮願います)