

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第278号
令和6年5月発行

萩市指定居宅介護支援事業所
かがやき
TEL 24-4717



～ 夏みかん 雑学 ～

夏みかんは、山口県の県花、萩市の果樹に選定されています。開花時の5月には、町中が夏みかんの香りに包まれることから、環境省の「香り風景100選」にも選ばれています。



●歴史

江戸時代に、長門市の青海島に流れ着いた柑橘の種を育てたことが起源とされています。この原木は、昭和2年に国の「史跡および天然記念物」に指定されています。



萩では、明治維新後の士族救済のために小藩 高政(おばた たかまさ)が栽培を始めました。武家屋敷の空き地を利用したため、江戸時代の敷地割りが残ることになりました。そのおかげで今も古地図を見て町歩きができるそうです。

●春が旬なのに「夏みかん」と呼ぶのはなぜ？

秋に実がなりますが、昔の夏みかんは酸味が強く、そのまま食べることができなかつたため、酢の代用品として使っていました。酸味が和らぐのを待って、翌年の夏に収穫するようになったため「夏みかん」と呼ばれるようになったそうです。



●別名「夏橙(なつだいたい)」

前の年の実と今年の実が、同じ木に一緒になることから「実りが代々続く」という意味で名づけられたそうです。



～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ
掲載しています

～ キャベツと夏みかんのサラダ ～

キャベツ・夏みかんともビタミンCが豊富です。
ビタミンCは風邪予防や疲労回復、美肌効果な
どの効果が期待できます。

また、キャベツには胃の粘膜を丈夫にするビタ
ミンU(キャベジン)が豊富に含まれています。

●材料 2人分)

キャベツ 大1枚
(中なら3枚程度)

夏みかん 1/4玉
塩 少々



【ドレッシング】

★オリーブ油 大さじ1
★酢 小さじ1～2
★塩コショウ 少々



●作り方

- ①キャベツは太めの千切りにして塩を振る。
- ②夏みかんは薄皮をむいて、適当な大きさにほぐす。
- ③★の調味料を混ぜ合わせる
- ④混ぜ合わせた調味料の中に、水気を切ったキャベツと夏みかんを加えて和える。

