



## こたつでみかんは冬の定番



「こたつ」といえば、冬の季語として真っ先に挙がるくらいです。さらにこたつから連想するものといえば、「みかん」と答える人がかなり多いのではないのでしょうか？それにしても、「こたつでみかん」はなぜ日本の冬の定番になったのでしょうか…。

### こたつでみかん？



冬といえば「こたつでみかん」。若い人は違うでしょうが、昭和生まれの方ならばそう答えるに違いありません。実はそれには理由があるようです。

まずは、こたつの普及です。

まだエアコンが普及していなかった昭和30～40年代、こたつはなくてはならない暖房器具でした。居間にしかなかったので、当然家族が集まってきます。（足の場所取りでよく兄弟げんかしたものです）こたつが日本家屋の冬の暖房器具として広く普及したことが定番の土台になったようです。

次に挙げられるのが、みかんの栄養価の高さです。

特にビタミンCの豊富さが重要なポイントだったと言えます。冬は風邪にかかりやすい季節でもあります。ビタミンCが不足すると風邪にかかりやすいと言われていました。

風邪を予防したり治したりするホルモンは体内で作られます。ビタミンCは、そのホルモンを作るための材料になり、ウイルスの繁殖を防ぐ働きをします。

ですから、こたつで体を温め、ビタミンCがたっぷりのみかんを食べながら自然に風邪の予防をしていたということでしょうか。

### みかんの栄養

日本人が口にする、代表的なみかんは『温州みかん』で、日本の全柑橘類の生産量うち、約3/4は『温州みかん』が占めているそうです。柑橘類にはビタミンCが多く含まれていることはよく知られていますが、温州みかんには、他の柑橘類にはない成分が含まれていることが分かりました。

そのひとつは、シネフィリンという成分です。これは温州みかんだけに含まれていて、風邪に有効な成分です。ビタミンCとの相乗効果で、風邪に対する免疫力を高めます。また、気管支の筋を緩める作用があり、喉に関係した風邪に効果があるようです。

もうひとつは、βクリプトキサンチンです。これは、特に含有量が多く、オレンジやレモン等の柑橘類の約60倍以上だそうです。これは、にんじんのβカロテン、トマトのリコピンなどと同じ仲間、抗酸化力が強く美容やがん予防に効果的な成分として注目されているそうです。

### こんなみかんはおいしい！

- 平べったい
- 実がパンと張っている
- 大きさの割に重みがある
- 油胞（皮の表面にあるつぶつぶの部分）が小さくて多い
- 赤みが強い
- 皮が薄くて、しっとりすべすべ
- へたは小さめ



#### - 裏ワザ -

##### ● みかんを揉む

「甘くなる」というより、酸っぱさ（酸味）が少なくなることで、甘く感じる、というのが正解。みかんに衝撃をあたえると、みかん自身がキズを修復するため、すっぱい成分であるクエン酸を修復にあてて消費するので甘く感じるようになります。

##### ● みかんに日光浴させる

- ① みかんをビニール袋に入れて口を縛る。
  - ② それを、2～3日日光浴をさせる。
  - ③ 食べる前に1時間ほど冷蔵庫で冷やす。
- みかんの呼吸が盛んになると酸が減り、同じ糖度でも甘く感じるようになります。また、果糖は冷やした方が甘みを感じやすくなるので、冷蔵庫で冷やすとさらに甘く感じるようになります。

##### ● みかんを温める

みかんを40℃のお湯の中に約10分間浸けて食べると甘くなります。もう一つ荒業を。みかんの皮に切れ目を入れて、電子レンジで約30秒加熱、冷まして食べるとこれまた、甘くなります。

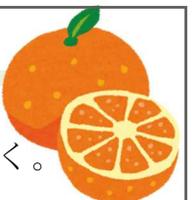
みかんを食べて寒い冬を元気に



すごして下さい。

## かんたんレシピ

### 鶏肉のみかん煮



#### ✿ 材料 ✿ (鶏もも1枚分)

鶏もも肉	1枚
みかん (M寸)	2個
サラダ油	適量
●しょうゆ	大さじ1
●みりん	小さじ2
●水	1/2カップ

①みかんは薄皮をむき果肉を取り出しておく。

鶏肉は一口大に切る。

②フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏返す。ここで火が通ってなくても煮るので大丈夫です。

③ ①のみかん、●の調味料を入れて煮汁がなくなるまで煮たら完成です。

※鶏もも肉2枚の場合でも、みかんから水分が出るので水の量はそのままです！



# 施工写真集

11月 12月



2台用のガレージ。組立が始まったら思ったよりでかい(+o+)



府営住宅 37 戸で給湯器の交換をしています。都市ガスリフォーム専門店らしい仕事(^^)v

給湯器取替  
京住丹28計修第4-4  
京都府福知山市宇前田小学カ  
自 平成28年11月  
至 平成29年 1月30  
京都府住宅供給公  
電話 075-432-204  
加藤建設株式会社  
電話 0773-22-263

外壁塗装完了しました。白い外壁がきれいです。

# ガスファンヒーター

リンナイ SRC-362E

販売しています

- 2014年度モデル※旧モデルです
- 本体寸法:幅 440×奥行 150(ベース 207)×高さ 440mm
- 質量:7.7kg
- 暖房の目安:  
木造/11畳まで:コンクリート/15畳まで
- 不完全燃焼防止装置
- 転倒時ガス遮断装置
- 8時間自動消火機能
- カラー:パステルローズ
- 対応ガス種:都市ガス(12A/13A)
- ガス栓用プラグ付属



¥12,000- (税込)

ガスホースはついていません。

工が必要な場合は別途工事費が必要です

## 四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

時	刻	老	寿
不	闊	明	達
語	長	時	和
愛	刻	顔	朗

- 
- 
- 
- 

抽選で粗品プレゼント!!

### 先月号のこたえ

- ① 精神統一
- ② 質実剛健
- ③ 誠心誠意
- ④ 行雲流水(こううんりゅうすい) ↓

深く物事に執着せず、淡々と自然の成り行きにまかせて行動するたとえ。

### 四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。 FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

## 社長よりひとこと

いつもありがとうございます。あつという間に12月です。師走に入りなんとなく忙しくなってきました。寒さがきびしくなってそろそろ雪が降るかも? 朝起きたらすぐにファンヒーターを点火します。ガスなのでスイッチオンですぐあたたか。石油やエアコンみたいな時間がかかりません。以前商品紹介はしませんが、通販もビックリな価格でガスファンヒーターの販売を委託されましたので掲載しております。あとになりましたが今年も一年本当にありがとうございました。少し早いですが、どうぞよいお年をお迎え下さい。加藤 淳



都市ガスリフォーム 専門店

# かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

