

3月15日（火）

きょうは、デザート“清見オレンジ”についてのお話をします。

“清見オレンジ”は、今から約60年前の昭和24年に静岡県の園芸試験場で誕生しました。ふだん、みなさんが食べ慣れている温州みかんと、トロビタオレンジという種類のオレンジを掛け合せて作られた、日本で生まれた初めての品種です。見た目や大きさは、オレンジとあまり変わりませんが、皮が少し厚めです。オレンジの甘さと香りに、みかんのやわらかさと丁度良い酸っぱさが加わった味で、最近は特に人気が高まっています。

栄養的には、ビタミンCが多く、ビタミンA・ビタミンEも含まれ、さらに食物繊維もたっぷりです。また、「ベータ・クリプト・キサントン」と言われる栄養も多く、カゼや生活習慣病などの病気の予防したり、食欲を増進したり、疲れを回復する効果があります。しっかり良く噛んで食べ、病気に負けない身体をつくりましょう。