



ソムリエコーナー

しょういか〜ご千葉店

白井 皓大

みかんとこたつと、 冬のはじまり。

朝晩の冷え込みに冬の気配を感じるようになりしました。

そんな季節の変わり目に、ふと恋しくなるのが「こたつ」と「みかん」。

こたつに入って、みかんを手にするだけで、なんとも言えない安心感に包まれます。

小さい頃、家族で囲んだこたつの中で、みかんの皮を皆でむいていた記憶。テレビを見ながら、何個食べたか分からなくなるほど夢中になったあの甘酸っぱさ。みかんの香りとこたつのぬくもりは、冬のはじまりを告げる小さな合図のようです。

今回はそんなみかんについて
お伝えいたします。

甘さの秘密

みかんの甘さは、太陽の光と寒暖差によって育まれます。特に11月頃からは昼夜の気温差が大きくなり、糖度がぐっと増してくる時期。皮が薄く、果肉がぎゅっと詰まった温州みかんは、この時期がまさに食べ頃です。

栄養たっぷり！冬の味方

ビタミンC：みかん1個で1日に必要なビタミンCの約半分が摂れると言われています。風邪予防や美肌効果にも◎。

クエン酸：運動後や仕事終わりのリフレッシュにぴったり。

食物繊維：腸内環境を整える働きがあり、便秘予防にも効果的。

皮にも秘密が！

みかんの皮には「ヘスペリジン」という古くから漢方などで使われてきたポリフェノールが含まれています。乾燥させて「陳皮（ちんぴ）」として使えば、漢方やお茶、入浴剤としても活用できます。

香りのリラックス効果

みかんの皮をむいた瞬間に広がる爽やかな香りには、気持ちを落ち着ける効果があるとされ、アロマオイルの原料にも使われています。お部屋にみかんの皮を置いておくだけでも、ほんのり香る自然の芳香剤に。乾燥させた皮を布袋に入れて湯船に浮かべれば、香り豊かな癒しの時間に。

寒さが徐々に深まるこの季節、こたつに入ってみかんを手にするだけで、心も体もほっとゆるむような気がします。

みかんの甘さと香り、こたつのぬくもりは、冬の暮らしに寄り添う小さな幸せ。そんな何気ないひとときが、忙しい日々の中でふと立ち止まるきっかけになってくれるかもしれません。

しょいか〜ごでは、みかんをはじめ、旬の果物や野菜がたくさんならんでおります。

ぜひ、冬のぬくもりを感じに、ふらりとお立ち寄りください。