JAふじ伊豆

意外と知らない ミカンの話

今回はJAふじ伊豆管内で生産されるミカンがどのような過程で皆さまのもとへ届くのかを紹介します。ミカンは多くの作業工程を経て、出荷までに約1年をかけています。これから本格出荷を迎え、生産者が丹精込めて育てたさまざまなミカンをぜひお召し上がりください！

1 栽培 ミカンが育つまで

生産者はミカンの生育状況に合わせて農作業や園地の管理など、1年を通じてさまざまな作業を行っています。今回は代表的なものを紹介していますが、実際にはさらに多くの作業が行われています。

冬 翌年の出荷の準備がスタート



出荷シーズン後には、翌年の出荷に向けた作業が始まります。伸びすぎた枝を短くする「整枝」や、増えすぎた枝を減らす「剪定」を行います。これにより、風通しや日当たりが改善され、おいしいミカンが育つ上、作業効率も良くなります。果実が増えすぎると木に負担がかかるため、木の健康維持にも必要です。さらに、木々が密集すると湿度がこもるなど病害虫の発生にもつながるため、重要な作業です。

春 5月ごろミカンの花が開花



ミカンの花が咲く前に、蕾を取り除き間引きをする「摘蕾」によって、養分の分散を防ぎ、1つ1つの果実を大きく甘く育てることができます。さらに、春から夏にかけては園地の草刈りを定期的に行い、作業のしやすさを確保し、病害虫の発生も予防しています。



夏 青い果実が徐々に成長



7月ごろから「摘果」と呼ばれる生育途中の果実を間引く作業を行います。果実がつきすぎることによる木への負担や品質の低下を防ぐとともに、病気になった果実を取り除く目的もあります。近年は猛暑による果実の日焼け被害を防ぐための高温対策も行っています。



秋 収穫がスタート



収穫時には色づきの基準があり、それを目安に収穫します。極早生品種は9月から収穫が始まり、早生・中生品種と続き、11月から12月にかけて収穫が終了します。晩生品種は翌年1月以降に収穫されることもあります。1月以降に出回るミカンは、収穫後すぐに出荷せず貯蔵庫で貯蔵して甘みを凝縮させる品種で、「青島」や「寿太郎」などです。

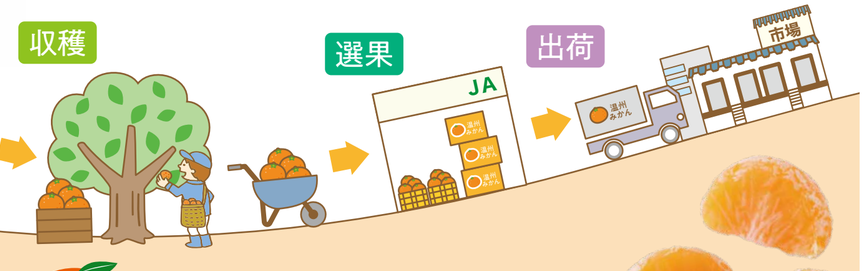
2 収穫 収穫にもこだわり





傷をつけないよう1つ1つ丁寧に

ミカンの収穫では「二度切り」をします。一度目は果実から5mm～1cmほど離れた位置の軸を切り、二度目はヘタのギリギリのところで切ります。この丁寧な作業により、軸によって他の果実を傷つけることなく、傷による腐敗のリスクを抑え、鮮度を維持します。作業時は手袋を着用して、爪でも傷がつかないように収穫し、1つずつ丁寧にコンテナに入れます。



3 選果 出荷 JAで選果し消費者のもとへ出荷





厳しい基準をクリアした高品質なミカンをお届け

生産者が収穫したミカンはJAの選果場に集められ、従業員の手作業や選果機によって大きさ、糖度、外観などの基準に基づき選別されます。選果後は、箱に詰められトラックで市場へ出荷されます。市場からスーパーなどの量販店を経て、皆さまの食卓へお届けしています。

ミカンの豆知識

ミカンを長持ちさせるには？

風通しがよい8～10℃の場所に重ならないように置きます。湿気の多い場所は避け、メッシュのカゴなどに重ねずに置くと良いです。

おいしい温州ミカンの選び方は？

濃いオレンジ色で表皮がツルっとした滑らかなもの、皮は張りがあって、ふかふかしていないもの、ヘタは小さめで少しオレンジがかっているものがおすすめです。

ミカンを食べると手が黄色くなるって本当？

オレンジ色の色素（カロテノイド）は皮脂を染める性質があるため、ミカンをたくさん食べると手などが黄色になります。一時的なもので病気ではありません。

今月のレシピ

レシピ動画はこちら

ミカンとチキンのソテー



材料（2人前）

温州ミカン	4個	ミニトマト	適量
鶏もも肉	300g×2枚	A はちみつ	大さじ2
バター	20g	A 酒	大さじ4
ベビーリーフ	適量	A コンソメ顆粒	大さじ2

作り方

1. ミカン1個を皮がついたまま薄く4枚スライスし、その残りと3個のミカンを搾る。
2. フライパンにバターを入れて溶かし、鶏もも肉を皮の部分を下にして焼く。
3. 皮に焼き目がついたら裏返して1の搾り汁とAを入れてふたをし、弱火で10分ほど焼く。
4. 中まで火が通ったら鶏もも肉を取り出し、1のスライスしておいたミカンをフライパンに入れて少し火を通す。
5. 鶏もも肉に4のソースをかけ、お好みでベビーリーフとミニトマトを添えて完成。

温州ミカンの栄養



温州ミカンはβ-クリプトキサンチンが他を圧倒するほど豊富で、骨粗しょう症や生活習慣病予防に役立ちます。美肌や風邪予防に良いビタミンCも手軽に補給できるのも魅力です。

さらに白い筋や袋に多く含まれるヘスペリジンは血流を促して冷えを改善し、ペクチンなどの食物繊維が腸内環境を整えてくれます。

JA静岡厚生連 管理栄養士
野菜ソムリエ
山口 友里（やまぐち ゆり）さん

Shop Information

温州ミカンの購入はこちら（一部店舗をご紹介）



● 稲取漁港直売所こらっしえ
営業時間／午前8時30分～午後3時
定休日／第2火曜日、12月31日
住所／東伊豆町稲取3352
TEL／0557-95-2023



● いで湯っこ市場
営業時間／午前9時～午後4時
定休日／第3火曜日、年末年始
住所／伊東市玖須美元和田715-26
TEL／0557-44-5050



● 金岡産直市
営業時間／午前9時～午後4時
定休日／第2水曜日、年末年始
住所／沼津市東熊堂600-1
TEL／055-923-8318

JA直営のファーマーズマーケットの他、すど良心市（富士市中里1143-2）、岩本山産直市（富士市松岡2392-1）、ふじかわ産直市（富士市中之郷724）などでも販売しています。

※電話注文・発送・取り置き・他店舗への取り寄せはお受けできません。
その他、通販サイト「JAタウン」やマックスバリュなどのスーパーマーケットなどでお取り扱いしています。

JAふじ伊豆の柑橘に関する取り組みを一部紹介

新規就農者を育成

県内有数のミカン産地として産地維持を目指し、新たな担い手育成に取り組んでいます。沼津市では、静岡県の新規就農支援事業「がんばる新農業人支援事業」を活用し、指導農家とJA、行政が連携して新たに農業を目指す人をサポート。生産量の維持に取り組んでいます。

「研修・園地・資金・販路」の全面的なバックアップ体制で、産地全体で支援しています。



●指導農家とJAが新規就農者を栽培から販売まで支援

果実を漢方原料に活用

柑橘の新たな活用法として、果実を乾燥させて漢方薬の原料として出荷しています。東伊豆町、河津町、下田市では、ダイダイと甘夏の未熟果実を半分に切って乾燥させた「枳実」を出荷。平成24年から10年以上にわたって続くJAと製薬会社との連携事業として取り組んでいます。

生産者の新たな収入源になるとともに、地域農業の活性化にも貢献しています。



●漢方薬の生薬「枳実」として出荷

全国有数の「ダイダイ」産地

熱海市、伊東市は全国有数のダイダイの産地です。主に縁起物として正月のお飾り用に出荷される他、マーマレードや飲料などの加工品の原料としても活用されています。

近年はダイダイ果汁の需要も高まり、加工原料として出荷することで生産者の所得向上やフードロス削減につなげています。



●代々栄えるという縁起を担いだ「ダイダイ」

人気アニメとのコラボでPR

沼津市特産「西浦みかん」を共に盛り上げようと、同市が舞台のアニメ「ラブライブ！サンシャイン!!」とのさまざまなコラボ企画を行っています。「西浦みかん寿太郎」の出荷箱への掲載をはじめ、アニメの主人公・高海千歌さんを西浦みかん大使に任命。全国のアニメファンや、地元の皆さまからも幅広く人気を集めています。知名度の向上による新たなファン獲得と消費拡大を図っています。



●アニメの主人公がデザインされた出荷段ボール箱