

かめやま 見てある記



きんかん
金柑

広報サポーター 松村 正さん



北風の吹く寒いこの時季。畑の隅に1本のきんかんの木がある。葉の間から、黄色く色づくきんかんが朝露を浴び光り輝いている。

その姿は、ほんのりと温もりを感じさせてくれる。一つ手に取り、皮ごと食べてみると甘酸っぱい味である。子どもの頃、おやつとしてよく食べたものです。

きんかんの効能について、久我地区内の畑で大根の収穫をされている田中保さんに何うと「水の入ったやかんにきんかんを入れて七輪で沸かし、そのきんかんを煎じて飲むことで風邪やのど痛の予防に効くと言われて飲んだ」とひと昔前のことを思い起こして話された。「今ではこんなことする人はいないだろう」と微笑む。



そして、きんかんの栄養価について、製菓衛生師の井上貴美子さんに何うと「水溶性のビタミン類を豊富に含んでいて熱に弱いので、なるべく火を入れないで皮ごとちみつ漬けすることで栄養素を失わずにおいしいものができます」と話された。

ほかにも、甘露煮や果実酒、ジャムなどさまざまな味を楽しめる。今回の取材で、きんかんには、美容効果、血流改善、腸内環境を整えることに効き目があることを知りました。

小さなきんかんが持つ大きな滋養。今が旬のきんかんをもっと味わってみようと思いました。



みかん(左)ときんかん(右)

ハロキッズ

このコーナーでは、元気な亀山っ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報グループ (☎84-5021) へご連絡ください。



石井 晴希
いしい はるき
ちゃん(右) 令和元年7月生まれ
写真 笑真
えま ちゃん(左) 令和3年7月生まれ

これからも笑顔いっぱいな仲よし姉妹でいてね。



南浦 一惺
みなみうら いっせい
くん 令和元年7月生まれ

これからもすくすく元気に育ってね!