

# 「みかんジュース入り炊き込みご飯」(関東地方:神奈川県)

神奈川県は県西地域の特産物といえばみかんです。

みかんといえば、こたつで皮をむいて食べることを連想しますが、今回はふるさと生活技術指導士※の皆さんが地域特産農産物の消費拡大と自給率の向上を目的として提案された「みかんジュース入り炊き込みご飯」を紹介します。

みかんの甘みと酸味が口の中に広がり、意外なおいしさが味わえますよ。

※農家・農村地域に受け継がれてきた生活技術を伝承している人として、神奈川県が認定しています。詳細は下記 URL をご覧ください。

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/nogyosinko/furusato/furusato.html>



## 作りかた

- ① お米は炊く 30 分前にとぎ、ざるなどに上げておく。
- ② しめじは石づきを取り、細かくさいておく。にんじんはみじん切りにする。
- ③ グリンピースは湯通しをする。
- ④ ①の米にみかん果汁、水、塩、にんじん、しめじを入れて炊き、お皿に盛ってグリンピースを飾れば出来上がり！

## 材料(4 人分)

米	2 合
にんじん	30g
しめじ	1/2 パック
グリンピース	適量
※みかん果汁	240cc
水	240cc
塩	適量

※搾りたてのみかん果汁を使うのがお勧めです。

## みかん

みかんといえば静岡県や和歌山県、愛媛県が有名ですが、神奈川県も結果樹面積が 9 位、収穫量は 10 位(平成 21 年産)を誇る産地です。

県内では「大津4号」「青島みかん」を中心に栽培され、「大津みかん」は湯河原町で作られ昭和 52 年に品種登録されています。

みかんには、ビタミン C が多く、特に温州みかんに多く含まれるβ-クリプトキサンチンは発ガン抑制効果があるとして注目されています。



編集協力: 神奈川県農政事務所