



### せとかゼリー

#### 材 料 (150ccカップ3個分)

せとか果汁	250cc	水	250cc
粉寒天	4g	砂糖	90g

#### 栄養価 (1個当たり)

エネルギー	159 kcal	タンパク質	0.8g
脂肪	0.1g		



#### 作り方



- ① せとかを搾り、果汁を用意する。
- ② 鍋に水を入れ、粉寒天を加え沸騰させる。
- ③ 砂糖を加え、溶かす。
- ④ せとか果汁を入れて、沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 粗熱をとり、容器に入れて冷やすと出来上がり。

#### 栄養士チェック

皆さんはみかんを食べるとき、筋と袋を取って食べますか？ 筋や袋には食物繊維が豊富に含まれているので、果肉だけ食べるよりたくさんの食物繊維を取ることができます。食物繊維は腸内環境を整え、便秘の予防や改善に役立ちます。

せとかは種がなく、袋（じょうのう）も薄くて食べやすいので、房ごと食べられます。

#### レシピ紹介者



せとか生産者  
山内律子さん

せとかの栽培を始めて8年目を迎えます。おもに通信販売で注文をいただいておりますが、口コミで広がり全国に発送しています。おいしかったよ、とのお便りがとてもうれしいです。

せとかは果実の房を包むじょうのうが薄いので、手で搾った果汁をゼリーやアイスクリームに加工しても苦味がなくおいしいです。

愛媛のみかん栽培は江戸時代の終わりごろ、宇和島市吉田町で始まったとされています。おいしく食べやすいものが好まれて、新しい品種が続々と登場しています。せとかは、清見タンゴールの「ジューシーさ」と、アンコールの「甘さ」をかけ合わせたものに、マリーコットの「香りとコク」を交配させたものです。2001年に登録された比較的新しい品種で、市内でも早くから生産されています。香りがよく、しつこくない甘さと柑橘らしい酸味のある果汁がたっぷり含まれています。皮がむ

きやすく、種がなく房ごと食べられるので、食べる側にとっては理想的な柑橘です。一方生産者にとっては枝にトゲが多いため果実に傷がつきやすく、摘果後の真夏にビニールハウス内で枝を吊り上げる作業など大変な苦労も多いそうです。



#### 野菜ソムリエのひとこと

果皮に張りつやがあり、ヘタの部分が枯れていないものを選びましょう。

冷暗所で保存し、暖房の効いた部屋での保存は避けましょう。

冷蔵庫に入れる場合は乾燥を防ぐためにビニール袋などで包み、野菜室に入れます。



ジュニア野菜ソムリエ  
魚田宏幸さん

#### 食育ワンポイントチェック

##### 丸ごと活用スーパーフルーツ

みかんの皮を干したものを入浴剤として湯船に入れると血行促進作用があり、体がよく温まり湯冷めしません。クエン酸やビタミンCには美肌効果があり、柑橘類の香りの成分はストレス解消にも役立ちます。入浴後は使った皮で浴槽を磨きましょう。

みかんは、捨てる場所なしのスーパーフルーツです！