



手でむける



種あり



伊予柑の特徴

鮮やかなオレンジ色で香りとジューシーさが特徴です。みずみずしくて柔らかい、大粒の果肉が詰まっています。甘味と酸味と香りのバランスがちょうどいい、柑橘好きにおすすめの中晩柑です。

伊予柑
IYOKAN

伊予柑は明治時代に山口県の萩市で偶然発見された品種です。親の品種はみかんとオレンジが偶然に自然交配されたものと考えられていますが、はつきりとは現在も明らかになっていません。

愛媛県では1889年に松山市の三好保徳さんが原木を購入してから栽培が始まりました。当時は伊予蜜柑と呼ばれていましたが、愛媛県産の温州みかんと混同してしまってから現在の「伊予柑」という名前で呼ばれるようになりました。

伊予柑の歴史

甘味	★★★☆☆
酸味	★★☆☆☆
果汁	★★★★☆
香り	★★★★☆
食べやすさ	★★☆☆☆
価格	★☆☆☆☆

選ぶポイント

- ・皮が張りと艶があるもの
- ・皮が浮いていないもの
- ・ずっしりと重たいもの
- ・ヘタが小さいもの
- ・色が濃い橙色のもの

旬の時期
1月上旬～3月下旬

ここにおいてね

保存方法

1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する



おいしい食べ方

おりの方から手で皮をむいて食べれます。むきにくい場合はナイフで切れ目を入れてあげます。じょうのうもむきましょう。

おすすめの加工法
マーマレード
シロップ漬け

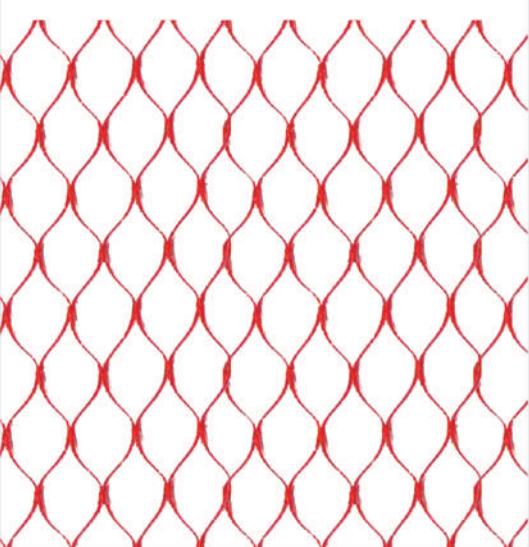


生産量が1位の品種
19品種

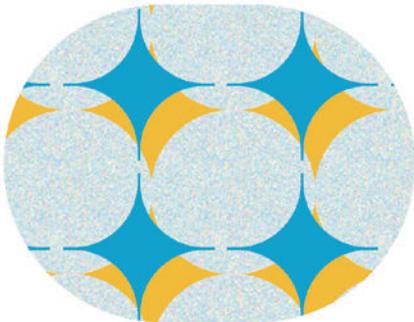
柑橘王国愛媛

愛媛では伊予柑をはじめ、清見やポンカンなど19種類の中晩柑の生産量が全国で1位を誇っています。特に伊予柑は収穫量は約2万8070トンで全国の約90.9%を占めています。また、愛媛でしか栽培できない品種も多くあります。この中晩柑の収穫量と品種の多さが愛媛が柑橘王国と呼ばれる理由です。

愛媛の中晩柑の秘密 1

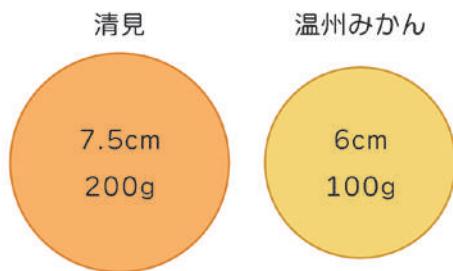


I
O
Y
O
K
A
N



清見の特徴

温州みかんの味にオレンジの香りがする品種です。果汁がたっぷりとあり、とろりとしています。一個づつ袋がけして3月まで木の上で冬を越して完熟させることでより甘く、おいしくなっています。



清見 KIYOMI

清見の歴史

清見は温州みかんの中でもとても甘い宮川早生とアメリカのトロピカルオレンジを交配した、国産初のタンゴール品種です。

清見は Tangerine (みかん) と、Orange (オレンジ) を掛け合わせた Tangora (タンゴール) に、初めて育成された静岡市清水区にあつた清見湯にちなんで 1979 年 6 月に名付けられました。しかし、現在は清見湯は埋め立てられてしまっています。

甘味	★★★★★
酸味	★☆☆☆☆
果汁	★★★★★
香り	★★★★★
食べやすさ	★★★★★
価格	★★★★☆

選ぶポイント

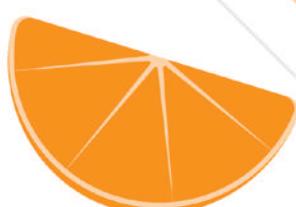
- ・小ぶりなもの
- ・皮に張りがるもの
- ・ずっしりと重たいもの
- ・ヘタに青みがあるもの
- ・きれいなオレンジ色のもの

旬の時期
3月上旬～5月下旬

ここにおいてね

保存方法

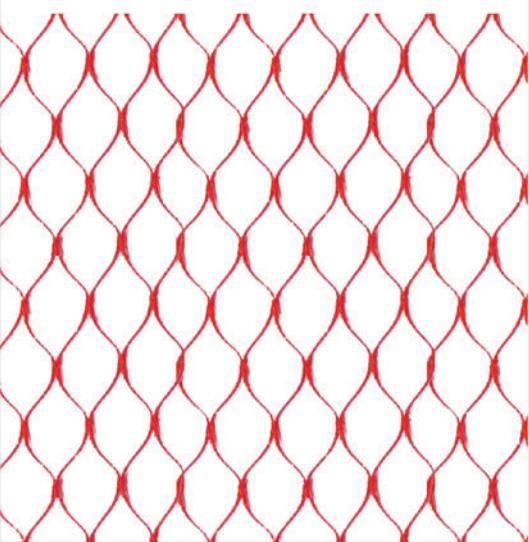
1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する



新品種の育成

愛媛県では毎年 1000 個以上の種から新品種の研究を行っています。中晩柑は交配からできているものが多く、交配種のほとんどが清見からできています。中晩柑の親の品種を辿っていくとみんなが清見に行き着くくらい、清見は中晩柑の新しい品種の親になっています。

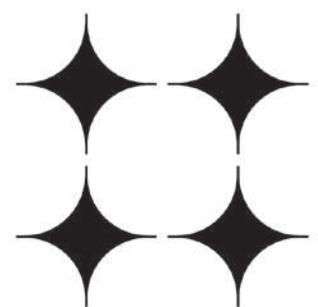
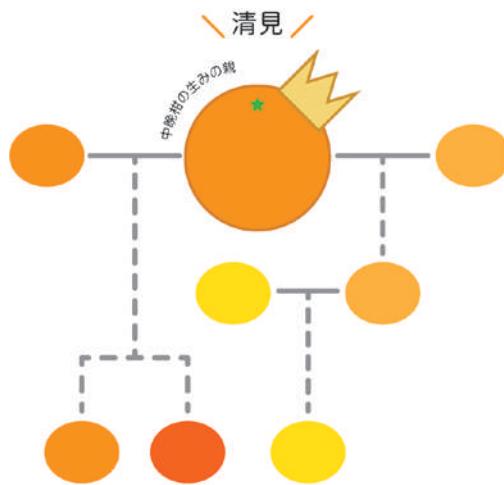
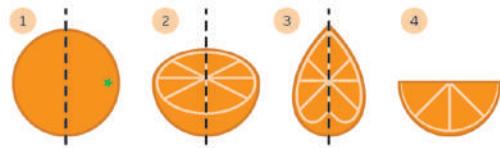
愛媛の中晩柑の秘密 2



おいしい食べ方

おすすめの加工法
マーマレード
ゼリー
ケーキやタルト

- 手でもくとき
はじょうのうご
と食べれます。
スマイルカット
にして食べるの
がおすすめです。





ポンカン

7cm

120g



温州みかん

6cm

100g

ポンカンの特徴

頭が突き出でていて、お尻が凹んでいるのが特徴です。へたの部分に放射状の溝が入ることも多いです。

酸味が少なく、まろやかな甘みがします。香りも豊かです。温州みかんより甘さが強く濃厚な味わいを楽しめます。

ポンカン

PONKAN

ポンカンはインド北部が原産地で、1896年に台湾総督府から鹿児島県に苗木が持ち込まれたことが最初といわれています。親の組み合わせは不明とされています。

名前の「ポン」はインド西部のPoonaから「カン」は柑橘の柑から付けられたと言われています。漢字にすると「椪柑」や「凸柑」と書きます。

静岡県の太田敏雄さんが育てたものや、愛媛県の今津伊勢夫さんが育てたものなどポンカンの中でもたくさんあります。

ポンカンの歴史

甘味	
酸味	
果汁	
香り	
食べやすさ	
価格	

選ぶポイント

- ・小ぶりなもの
- ・皮がみずみずしいもの
- ・皮の浮きが少ないもの
- ・ヘタが小さいもの
- ・色が濃い橙色のもの
- ・しっかりと重みを感じるもの

旬の時期
1月上旬～3月下旬

ここにおいてね

保存方法

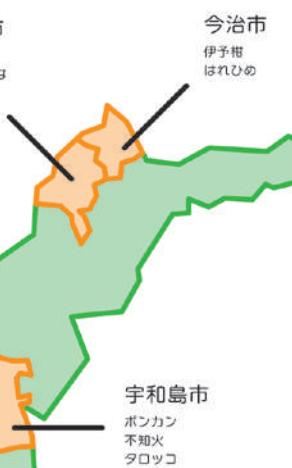
1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する



おいしい食べ方

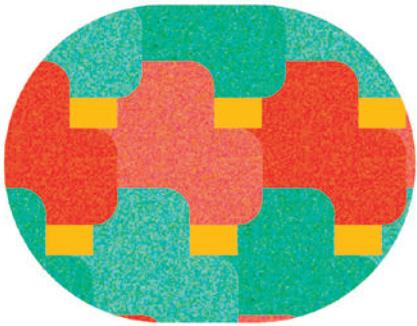
皮はみかんのよう
に簡単に手でむくこ
とができます。じよ
うのうごと食べられ
ますが、剥いてあげ
るとより粒を感じて
美味しく食べれま
す。

おすすめの加工法
マーマレード
ゼリー
ケーキやタルト



愛媛の中晩柑の秘密 3





不知火

8cm

250g



温州みかん

6cm

100g

不知火の特徴

へたがふくらんでいるのが特徴の柑橘です。手でむいて食べやすいので春の柑橘で人気が高い中晩柑です。

程よい酸味と濃厚な甘さ、やわらかくジューシーな果肉が特徴です。

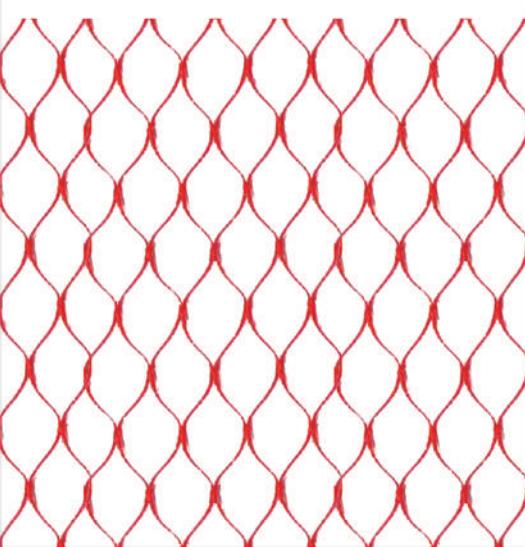
不知火 SHIRANUI

甘味	
酸味	
果汁	
香り	
食べやすさ	
価格	

選ぶポイント

- ・皮に張りがあるもの
- ・ヘタに青みがあるもの
- ・色が濃いオレンジ色のもの
- ・重みがあるもの

でこの形は栽培状況によって変わるものなので、味への影響はないです。



おいしい食べ方

あすすめの加工法
スムージー
ゼリー
ケーキやタルト

皮がやや厚めですが、やわらかいのでみかんのように手で皮をむくことができます。じょうのうも薄いのでそのまま食べれます。

旬の時期
12月中旬～5月上旬

ここにおいてね

保存方法

1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する



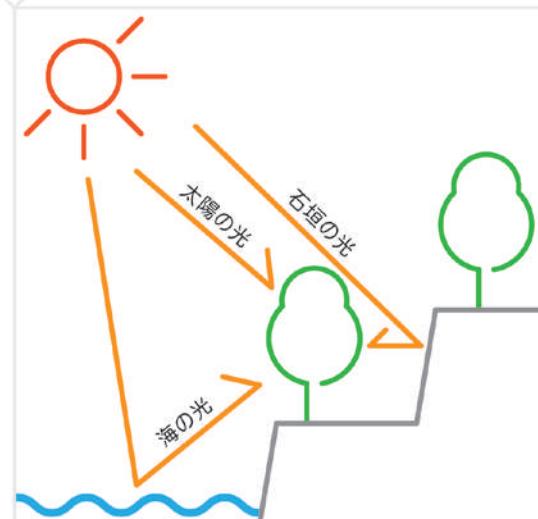
誕生した当初は「デコ」のある見た目が良くなないとされて、品種登録もされませんでした。しかし、育成地に近い熊本県宇城市不知火町で栽培が普及し、食味のよさとユニークな姿かの一つとなりました。名前は不知火町からとられています。

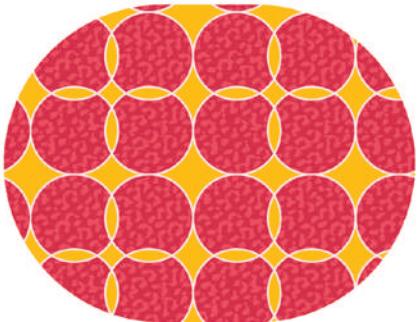
不知火は1972年（昭和47年）に清見にポンカンを掛け合わせた農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所が育成した柑橘です。「デコポン」は愛称で、不知火が品種名です。

3つの太陽

愛媛は山と海に囲まれた狭い土地を「段々畑」にすることで栽培する土地の確保をしています。また、「段々畑」には太陽からの光、海から反射する光、石垣から反射する光の「3つの太陽の光」が当たります。たくさんの光を浴びて育つことで、美味しい、質の良い中晩柑を作ることができます。

愛媛の中晩柑の秘密 4





はるみ

7cm
120g

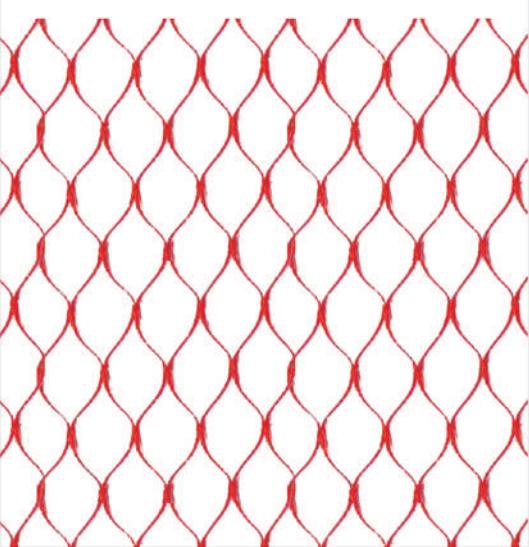
温州みかん

6cm
100g

甘味	★★★★★
酸味	★☆☆☆☆
果汁	★★☆☆☆
香り	★★★★★☆
食べやすさ	★★★★★
価格	★★★☆☆

選ぶポイント

- ・皮が綺麗なもの
- ・皮に張りがるもの
- ・皮に艶があるもの
- ・ずっしりと重たいもの
- ・ヘタに青みがあるもの



おいしい食べ方

みかんのようになでむけてじょうのうまでそのまま食べる
ことができます。
はるみ特有のプリ
プリ感を味わうため
にも、そのまま食べ
るのがおすすめで
す。

旬の時期
2月上旬～3月上旬

保存方法

1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する



はるみの特徴

清見とポンカンの交配種で清見の皮のむきにくさとポンカンの水分の飛びやすさを解決した柑橘です。

果汁が多く甘くて爽やかな味わいで、香りも豊かな品種です。果肉が大きくプリプリしてジューシーなのが特徴です。

はるみ
HARUMI

はるみは清見とポンカンの交雑種で、農業・食品産業技術総合研究機構 果樹研究所の興津支場で育成されました。1990年に品種登録されました。はるみの名前は、初春に店頭に並ぶこと、清見の血を引いていることが由来で、漢字で書くと「春見」になるそうです。

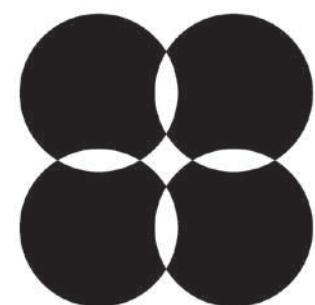
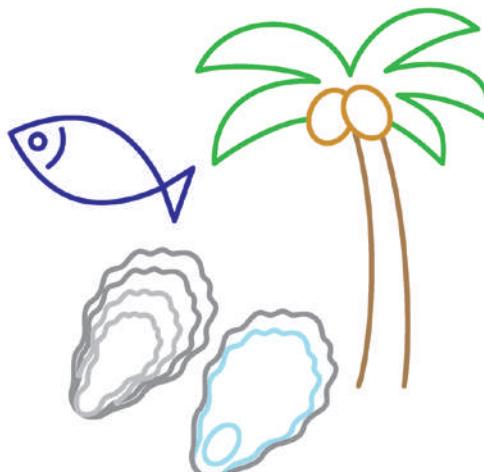
不知火の掛け合わせも清見とポンカンなので、はるみとは姉妹のような関係になります。

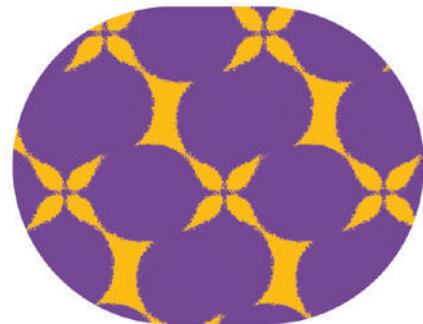
はるみの歴史

土づくり

昔からの栽培技術を大切にしながら、採種後の粕、魚の身粕や熟成発酵させた魚ばかしななどを配合した肥料を使用しています。さらに、土壌を改良するときはカキ殻、地力増進のために樹皮を発酵させて作った完熟バーク、ヤシを原料にしたコアラピートを使用しています。愛媛では化学物質よりも有機物をできるだけ多く使用しながら土づくりを行っています。

愛媛の中晩柑の秘密 5



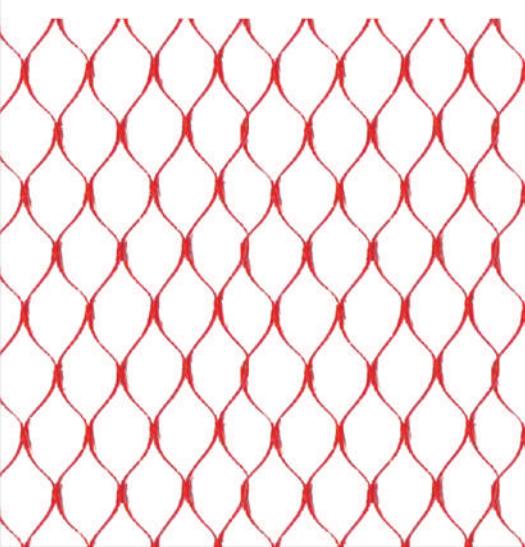


手でむける

甘味	
酸味	
果汁	
香り	
食べやすさ	
価格	

選ぶポイント

- ・皮が滑らかのもの
- ・皮に艶があるもの
- ・重みがあるもの
- ・色が濃いもの
- ・皮が浮いていないもの

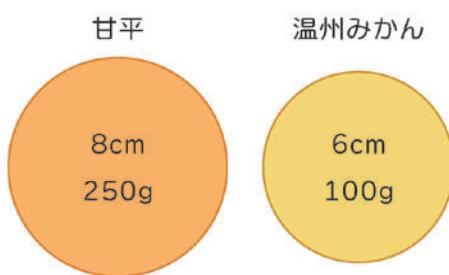


旬の時期
1月下旬～3月上旬



おいしい食べ方

みかんのようつに手でむけます。じょうのうもとても薄いので、そのまま食べることができます。加工するよりも、生食の方がおすすめです。



甘平の特徴

愛媛県オリジナル品種で、愛媛県でのみ栽培可能な柑橘です。皮が薄くて栽培が難しい柑橘です。

糖度が高く、酸味が少ないためしつかりとした甘さを感じられます。シャキッとした果肉が特徴です。

甘平
KANPEI

甘平は愛媛県の果樹試験場が西之香とポンカンを交配して育成した柑橘です。かつては親の組み合わせが西之香と不知火とされていましたが、DNA鑑定の結果、花粉親が不知火ではなくポンカンであることが分かりました。2007年に品種登録された新しい中晩柑です。

西之香の親はトロピタオレンジと清見で、さらにトロピタオレンジは清見の親でもあります。また、ポンカンは甘みが強く皮がむきやすい特徴があり、甘平は優れた特性を持つ品種です。

ここにおいてね

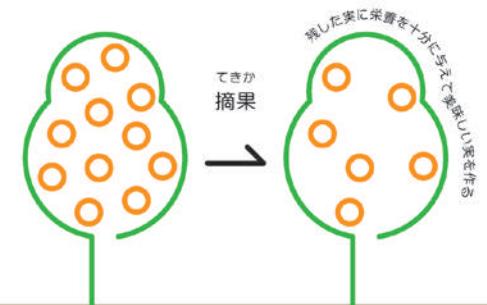
保存方法

1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する

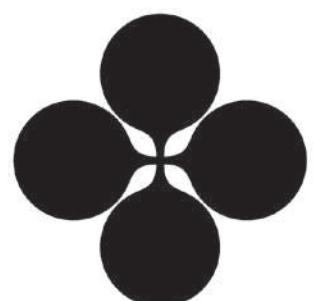
中晩柑ができる年

中晩柑は、豊作の「表年」不作の「裏年」が交互に繰り返す「隔年結果」がある果樹です。裏年は不作だと言われていますが、実は枝がたくさん生えて木が大きくなっています。また、表年には翌年の実りを良くするために外側に成了った果実を摘み取る「摘果」を行います。表年と裏年の収穫量の差を埋めることが農家産のお仕事です。

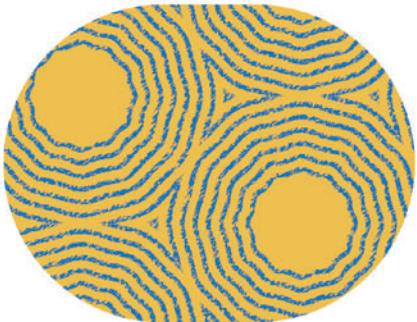
愛媛の中晩柑の秘密 6



摘果は表年にする大事な仕事！



甘平の歴史



手でむける



はるか

8cm
200g

温州みかん

6cm
100g

甘味					
酸味					
果汁					
香り					
食べやすさ					
価格					

旬の時期
2月中旬～3月下旬

はるかの特徴

ゴツゴツとしていて、お尻にリング状のくぼみが出るのが特徴的な、日向夏からできた新しい品種です。

レモンのような見た目に反して酸味が少なく、爽やかな香りと上品な甘さが人気です。

はるか

HARUKA

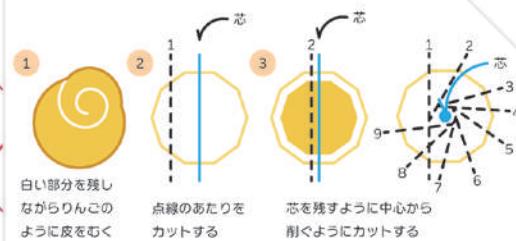
はるかは日向夏の自然交雑実生から育成されました。果皮が黄色くゴツゴツとしていて、お尻にリング状のくぼみが出るのが特徴です。1980年に福岡県の石井徳雄さんの自宅の庭で発見され、1982年から木を育て、1986年に初めて実になりました。その後、増殖を行いながら、特性の調査・確認を行い育成を完了した新しい品種です。

1996年に品種登録された新しい品種です。

ここにおいてね

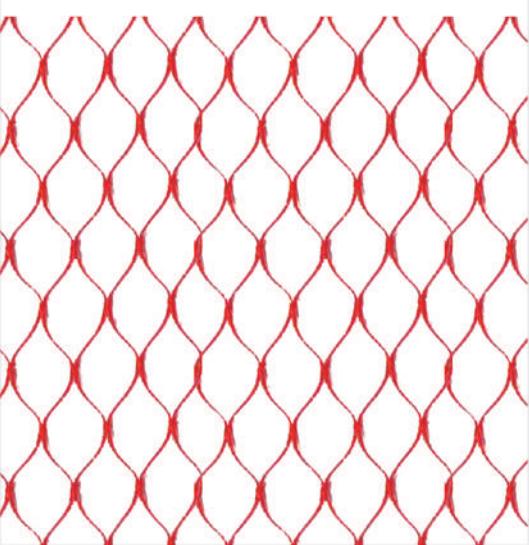
保存方法

1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する



選ぶポイント

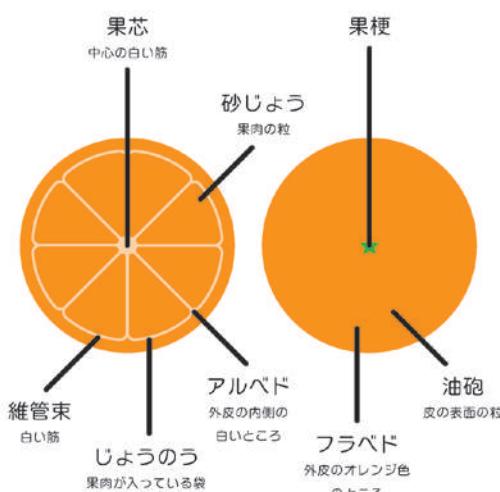
- ・皮に艶があるもの
- ・ずみずしさを感じるもの
- ・ずっしりと重たいもの
- ・ヘタが枯れていないもの



おいしい食べ方

おすすめの加工法
マーマレード
ゼリー
皮の砂糖漬け

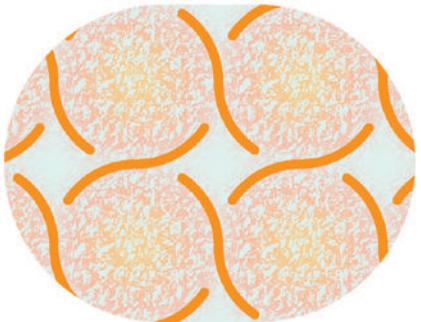
皮が厚くてむきにくいので、ナイフで白いわたりの部分を多めに残してカットします。



中晩柑の構造

私たちが柑橘の皮と呼んでいるオレンジ色のところを「フラベド」、その内側の白いところを「アルベド」と呼びます。その内側の「房」は、「じょうのう」と水分の多いつぶつした果肉の「砂じょう」でできています。じょうのうの表面には、白いすじの「維管束」があります。吸収した栄養分や水分を果実に補給します。柑橘の白いスジを食べると良いと言われているのは、ここに栄養が詰まっているからです。

中晩柑のおいしいの秘密 1



せとか

8.5cm
250g

温州みかん

6cm
100g

甘味	★★★★★
酸味	★☆☆☆☆
果汁	★★★★★☆
香り	★★★★★☆
食べやすさ	★★★★★☆
価格	★★★★★☆

旬の時期
2月上旬～4月上旬

せとかの特徴

香りや食味のいい柑橘を掛け合わせてできています。

糖度が高くてやさしい酸味があり、濃厚な味わいがあります。とろける食感とジューシーさも特徴の一つです。食味の良い品種で、「柑橘の王様」と言われています。

せとか SETOKA

せとかは清見にアンコールを掛け合させたものに、更にマークットを掛け育成された品種です。2001年に品種登録されました。

せとかという名前は、育成地である長崎県南島原市口之津町から見える海峡の早崎瀬戸の「せと」と、香りがよとも由来となっています。実際、せとかの65%は愛媛県で生産されています。

ここにおいてね

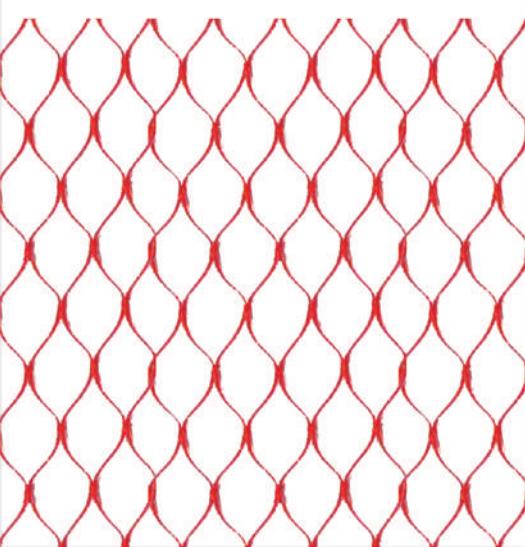
保存方法

1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する



選ぶポイント

- ・皮が滑らかなもの
- ・皮に張りがるもの
- ・皮の凹凸が少ないもの
- ・皮にやわらかみがあるもの
- ・ずっしりと重たいもの
- ・きれいなオレンジ色のもの



おいしい食べ方

おすすめの加工法
ケーキやタルト
ママレード

みかんのよう手でむけます。じょうのうもとても薄いので、そのまま食べるることができます。

中晩柑には、健康維持に役立つ「機能性成分」がたくさん含まれています。特に代表的なものはビタミンC、β-クリプトキサンチン、クエン酸、ヘスペリジン、食物繊維、ノビレチン、オーラブテンの7つです。

中晩柑には人間の内側と外側の健康を維持する成分が豊富に含まれています。

中晩柑のおいしいの秘密 2

ビタミンC 抗酸化作用

β-クリプトキサンチン 骨代謝の促進

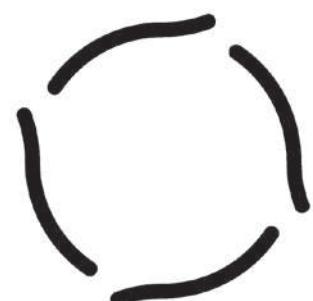
クエン酸 疲労回復作用
血流循環の改善

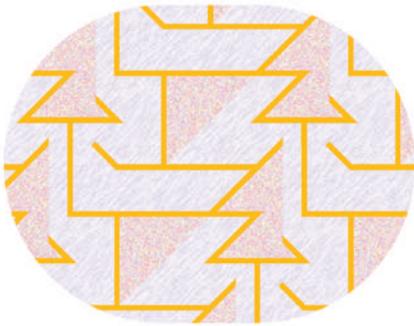
ヘスペリジン 血管を強くする
冷え性の改善

食物繊維 便秘の予防
悪玉コレステロールの上昇を抑える

ノビレチン 抗炎症作用
アレルギー症状の緩和

オーラブテン 認知機能改善



手でむける
紅まどんな7cm
150g

温州みかん

6cm
100g

	甘味	酸味	果汁	香り	食べやすさ	価格
甘味	★★★★★					
酸味	☆☆☆☆☆					
果汁	★★★★★					
香り	★★★★☆	☆☆				
食べやすさ	★★★★★					
価格	★★★★★					

選ぶポイント

- ・皮に艶があるもの
- ・皮に張りがるもの
- ・ずっしりと重たいもの
- ・色が濃いもの

旬の時期
12月上旬～1月上旬

ここにおいてね

保存方法

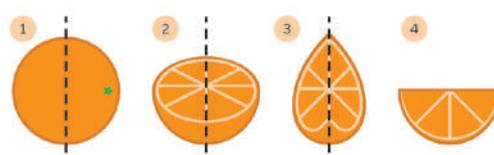
1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する



おいしい食べ方

おすすめの加工法
マーマレード
ゼリー
ケーキやタルト

皮が薄く崩れやすいので、果物ナイフでスマイルカットにし、食べるのがおすすめです。



紅まどんなの特徴

愛媛県オリジナル品種で、愛媛県でのみ栽培可能な柑橘です。

糖度が高くてやさしい酸味を持ち豊かな風味をしています。ゼリーのようなブルブルの食感と果汁をたっぷり含んだ果肉が特徴です。

紅まどんな

BENIMADONNA

紅まどんなは愛媛県のオリジナル品種で、正式な品種名は愛媛県試第18号といいます。南香と天草を掛け合わせた品種です。愛媛県で1990年から育成が始まり、2005年に品種登録されました。愛媛県内でのみ栽培が認められていて、愛媛県以外では栽培することができない品種です。

名前は愛媛県松山市が舞台となつて

いる夏目漱石の小説「坊ちゃん」

に登場するマドンナに由来し

て名付けられています。

傷んだ柑橘の見分け方

中晩柑は古くなると艶がなくなり薄く透明になります。9割が水分でできているので時間が経つと表面から水分が蒸発して萎びてしまうからです。また、表面に傷があるとそこからカビができるので傷の少ないものを選びましょう。腐り始めるとエチレンガスと言われる果物の熟成を促すガスが発生するので、腐ってカビたものを見つけたら取り除きましょう。

中晩柑のおいしいの秘密 3

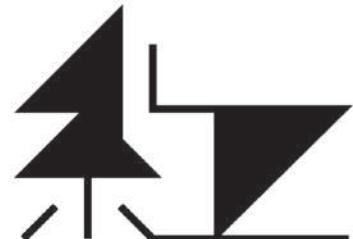
傷んだ柑橘

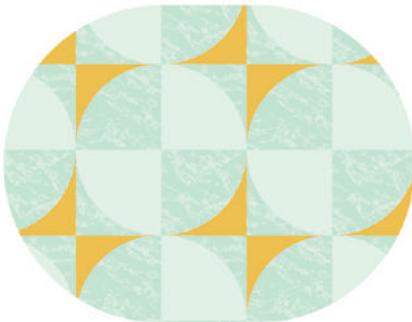
- ・皮に艶がない
- ・皮が薄い
- ・触ると柔らかすぎる
- ・青カビが生えてしまっている



腐ってカビてしまった果実の周りにあったものはまだ食べれる可能性も…！

付着したカビを表面をタオルで拭き取り、まだ傷んでなければ大丈夫です。早めに食べてしまいましょう。





手でむける

河内晩柑
10cm
350g

種あり

温州みかん
6cm
100g

河内晩柑の特徴

「和製グレープフルーツ」と言われています。

グレープフルーツよりも苦味がなくて甘味と酸味のバランスが取れています。爽やかな香りとジューシーで上品な甘酸っぱさが味わえます。

河内晩柑

KAWACHIBANKAN

河内晩柑の歴史

河内晩柑は1905年頃に熊本県河内町の西村徳三郎さんの庭で発見された柑橘です。起源は明らかではありませんが、ブンタンの血を受け継いでいると考えられています。

河内晩柑には別名が多く、美生柑や宇和ゴールド、ジューシーフルーツやジューシーオレンジなどいろいろな呼び名で流通しています。

名前の由来は、発見された河内町と、木の上で12～15ヶ月間実らせてから収穫される晩柑から来ています。

ここにおいてね

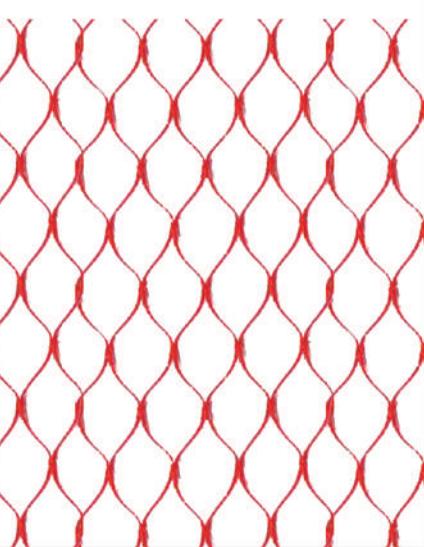
保存方法

1. 伊予柑をこの紙の真ん中に置いて包む
2. 包んだ伊予柑を密閉袋に入れる
3. 冷蔵庫の野菜室で保存する

選ぶポイント

- ・皮に艶があるもの
- ・皮に張りがるもの
- ・ずっしりと重たいもの

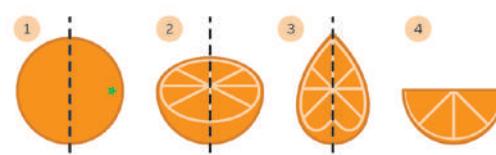
旬の時期
3月下旬～1月下旬



おいしい食べ方

おすすめの加工法
マーマレード
ケーキやタルト

果物ナイフで
スライスカット
にするか、スプーンで救つて食べ
るのがおすすめ
です。



香りの効果

中晩柑や温州みかん、レモンなどのシトラスの香りにはさまざまな効能があります。柑橘類の芳香成分であるリモネンには、気分をリフレッシュさせる効果や覚醒効果があり、気持ちが引き締まって頭がすっきりするので集中力を高めたい時におすすめです。また、ダイエット中のイライラを落ち着かせる効果もあります。他にも、抗うつ作用や鎮静作用があるため、不安や緊張をほぐす効果もあります。

中晩柑のおいしいの秘密 4



リモネン

- ・気分をリフレッシュ
- ・覚醒効果
- ・抗うつ作用
- ・鎮静作用

勉強や作業時の集中力を高めたいときに
不安や緊張をほぐしたいときに
ダイエット中のイライラするときに

おすすめの使用シーン

