



図鑑せ果物博士!

オレンジの巻

皆さんの食卓に
おいしい果物と、楽しい情報
をお届けできるよう
一生懸命頑張ります!



多摩青果職員 国立せいか (25)

1. 『オレンジ』の旬について考える

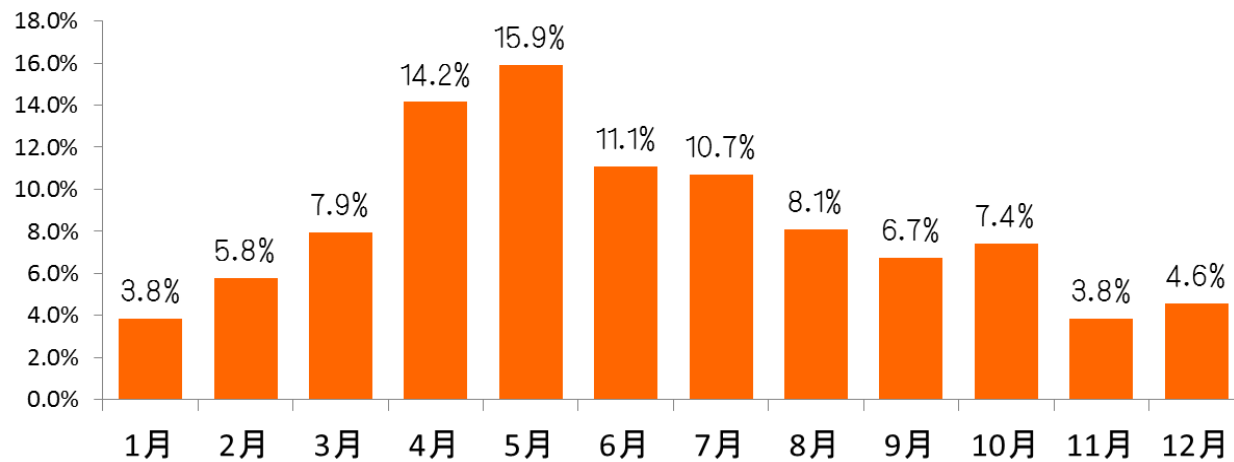
オレンジ ミカン科 原産地:インドアッサム地方

日本に導入されたのは明治時代。日本での栽培はネーブルオレンジを除いてそれほど多くはなく、国内流通品の大部分はアメリカのカリフォルニア産です。生食用のほか、ジュースの原料や肉料理のソース、果皮はオレンジピール(オレンジの皮の砂糖漬け)やリキュールの原料としても使われます。

1年を通して入荷があり、身近な柑橘のひとつです。

■東京多摩青果の輸入オレンジの年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

東京多摩青果H23~25年入荷量より

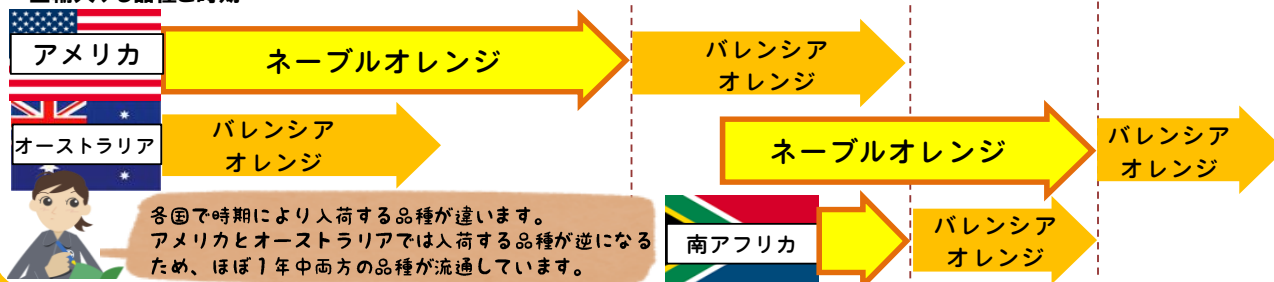


■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

東京多摩青果H23~25年入荷量より

	色の基準																	
	0%	~10%	~20%	~30%	30%超	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
アメリカ																		
オーストラリア																		
南アフリカ																		
チリ																		
イスラエル																		

□輸入する品種と時期



2. 多摩青果で取り扱う『オレンジ』

■多摩青果に入荷するオレンジの主な種類 大きく3つに分けられます。

ネーブルオレンジ

お尻の部分に「へそ」があるのが特徴で、英語でへそという意味の「ネーブル(navel)」が名前の由来です。主にワシントンネーブルという品種が輸入されています。

普通オレンジ

バレンシア、ハムリン、シャムーティなど様々な品種がありますが、日本で主に流通しているのはバレンシアオレンジです。

ブラッドオレンジ

果肉から血のような果汁が出ることから英語で血をさす「ブラッド(blood)」という名前がつけられました。モロ、タロッコ、サンギネロなどの品種があります。

ワシントンネーブル



甘味・果汁が多く、香りも豊かです。種がほとんどなく内皮がやわらかく食べやすく生食向きです。

バレンシア



酸味と甘味のバランスが良く、果肉がブリッとして内皮がむきやすいです。種があるものも多いため注意してください。

モロ



ブラッドオレンジの中では最も赤みが強く、皮の部分にも赤みが出ています。香り、色、風味が強いのが特徴です。

●●多摩青果の取扱シェア●●

年間入荷量はネーブルオレンジと普通オレンジ(主にバレンシア)が共に49%ずつでほぼ同量あり、ブラッドオレンジは2%とごく少量入荷です。また、国別の年間入荷量はアメリカ産が約70%を占めますが1~8月まではアメリカ産、9~12月はオーストラリア産がメインになります。



■多摩青果に入荷するオレンジの主な産地

オーストラリア

当社、取り扱い量NO.2の産地です。温帯性で降雨量が少ないですが、寒暖の差が大きいため非常に糖度が高く食味が優れたオレンジが収穫できます。

南アフリカ

温暖な気候で、オレンジの産地である東部地区は高度が低く高湿度であるため、栽培に適している品質の良いオレンジが収穫できます。

アメリカ

国内流通量NO.1! 当社での取り扱い量もNO.1です。主にカリフォルニア州とフロリダ州で栽培され、カリフォルニアからは2月~5月にかけて光センサーで選別された高糖度のネーブルが入荷します。



図鑑せ果物博士!

オレンジの巻

こちらのレシピの詳細は
ホームページにて公開!
TOP→取扱商品→レシピ

3. 『オレンジ』もっと知りたい! もっと美味しく!

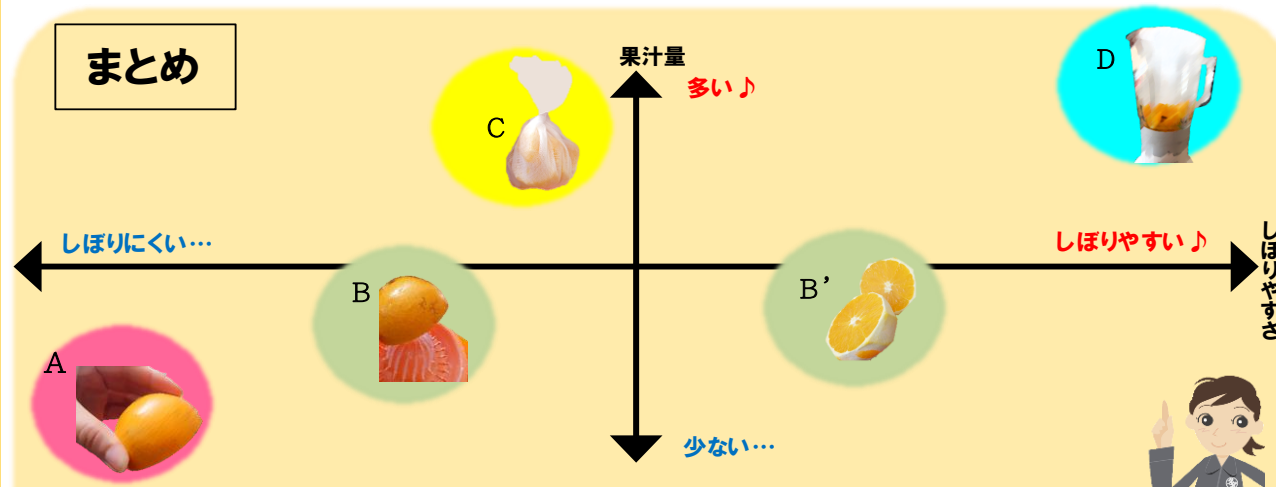
どれがお好み? オレンジのしぼり方実験!!

オレンジジュースも多く出回っていますが、生のオレンジを使ったしぼりたてジュースは格別!!
そこで、今回は様々な方法でオレンジをしぼってみました。



- A** 方法:半分に切り、握るようにしてしぼる。
結果:外皮が割れてしまい、果汁がしぼりきれず果肉もたくさん残ってしまう。
果汁量:外皮を含めた全体重量の27%。
手でしぼる
- B** 方法:半分に切り、スクイザーを使用してしぼる。
結果:果肉にうまく力が伝わらず思ったより力が必要で、果肉も少し残ってしまう。
果汁量:外皮を含めた全体重量の36%。
スクイザー
- B'** 方法:外皮を薄くむいてから半分に切り、スクイザーを使用してしぼる。
結果:外皮が無いので、Bよりも弱い力でしぼることができ、果肉もBより残らない。
果汁量:外皮を含めた全体重量の35%。
スクイザー
- C** 方法:内側の白いわたの部分を残さないように包丁でむき、一口大に切りガーゼに包んでしぼる。
結果:果肉だけなので果汁がしっかりしぼれるが、何度も握るので握力が弱いと疲れてしまいそう。
果汁量:外皮を含めた全体重量の40%。
ガーゼ
- D** 方法:内側の白いわたの部分を残さないように包丁でむき、一口大に切りミキサーにかける。
結果:少しとろみがあり薄皮の食感が気になる。空気と混ざっているためか香りや甘みが薄く感じられる。
果汁量:外皮を含めた全体重量の52%。
ミキサー

まとめ



一番手軽にたくさんの果汁をしぼるには、ミキサー(D)を使用するのがおすすめですが、薄皮ごと使用したためか果汁にとろみがつき、薄皮が口に残りました。さらさらの果汁がお好み場合はミキサーを使わず外皮をむいてしぼる(B')かガーゼを使用する(C)のが良いようです。D以外に味の違いはありませんでした。

4. 実践! せいかの『オレンジ』鉄板レシピ

オレンジレシピ

そのまま食べても美味しいオレンジ。ちょっと変わったオシャレなレシピのご紹介です!!

フレッシュ&ジューシー!

オレンジとトマトの冷製パスタ

材料(2人分): オレンジ1個 トマト1個 パスタ160g
A《オリーブ油大さじ2・胡椒少々・レモン汁小さじ1・すし酢大さじ1・塩ひとつまみ》 パセリ少々



1. オレンジの皮をむき一口大に切る。
2. トマトもひと口大に切り、Aと混ぜ合わせておく。
3. パスタを茹で、冷水にさらし水気をきり、1・2と和え、盛り付ける。
4. お好みでパセリを散らして完成!

炒めた玉ねぎやんにくなどを加えてもおいしいですよ。

おいしい2つを MIX'D オレンジとりんごのミックスジャム

材料: オレンジ2個(正味170g) りんご1/4個(正味70g)
砂糖 オレンジとりんごの20%(約48g)

1. オレンジとりんごの皮をむきさいの目に切る。
2. 1と砂糖を鍋に入れ、好みの固さになるまで煮詰めて完成!

りんごのシャキシャキ感を残したい場合は、りんごを最後のほうに入れてください。
パンの他、ヨーグルトやお肉料理のソースなどにもおすすめです。



大人のココア オレンジココア

材料: オレンジジュース100ml 調整ココア大さじ2 お湯大さじ1

1. グラスにココアを入れ、お湯で溶かす。
2. 1にオレンジジュースを加えて混ぜる。

氷を入れたり、スライスしたオレンジを飾るとよりオシャレになります。



オレンジの秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などみなさんからの情報・ご意見・ご感想をぜひお寄せください! もちろん! オレンジに限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!

宛先 メール: kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙: 東京都国立市谷保6-2-1 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考サイト・果実ナビ 他
参考文献・新ビジュアル食品成分表 からだに美味しいフルーツの便利帳 他

担当: 山口

