

企画概要

注目度急上昇の東大みかん愛好会から、みかんに特化した今までにないレシピ本を提案。みかん料理の衝撃的な幅広さとみかん愛溢れるコラムは、みかん初心者から上級者まで魅了すること間違いなし！読んで作って食べて楽しい一冊です。



みかん飯

Mikan Meshi

By 東大みかん愛好会

企画者プロフィール

東大みかん愛好会は2014年1月に発足し、全盛期の3割まで消費量が減少しているみかんの消費量を増やすことを理念に掲げ活動しています。8大学約100人ものみかんを愛する学生が、全国各地の自治体・行政や企業、生産者と連携しながら、みかんのプロモーション（＝話題作り）・ブランディング（＝新しいみかん像の確立）を行っています。下記活動方針のもと、これまでも様々な企画に取り組んできました。

- 「話題を巻き起こす」
...みかんに興味がない人も思わず振り返ってしまうような話題性のある活動を行う
- 「楽しく学ぶ」
...みかんについて外部の人もメンバーも楽しく学べる企画を行う
- 「全国のみかん産地と連携する」
...全国のみかん産地と連携して商品開発等を行い、その地域のみかんの魅力を発信する

構成案

【はじめに】 東大みかん愛好会による、大好きみかん講座

【第一章】 みかんの登場

9～11 月が旬のみかん・・・早生みかん、温州みかん

● 鶏手羽先と早生みかんの煮物

コラム おいしいみかんの見つけ方

● こっくりツブツブみかんシチュー

● みかんの炊き込みご飯

コラム あなたはどのタイプ？産地別みかんの剥き方

【第二章】 オンシーズン

12 月～2 月が旬のみかん・・・紅まどんな、ボンカン、せとか

● まどんなのこちそうステーキ ● 玉ねぎのボンスープ

● せとかのチョコ餅

【第三章】 多品種みかんの最盛期？ 月～3 月が旬のみかん・・・はるみ、い

よかん、ネーブル、はるか

● モッツアレラとはるみのカプレーゼ風

● いよかんのフォンダンショコラ

● 簡単くりぬきネーブルシャーベット

コラム みかんは芸術！みかんの皮の活用方法② ビールアート編

【第四章】 春みかんのはじまり

3 月～4 月が旬のみかん・・・清見、文旦、不知火、ブラッドオレンジ

● 柑橘香る冷製パスタ

● 文旦の塩みかんサイダー ・ 文旦チャーハン

● デコボンラクトゥイユ ・ カリカリチーズみかん餃子 ● タロッコビール

● スベアリのブラッドオレンジ煮

【第五章】 みかん最盛期の終盤戦

4 月～5 月が旬のみかん・・・八朔、カラマンダリン、甘夏

● 八朔の心太

● カラとさつまいもの天ぷら ● 甘夏のサラダ～オリーブオイル和え～

● 漁×農！ 甘夏しらす丼

【第六章】 暑くてもみかん

5 月～が旬のみかん・・・河内晩柑、冷凍みかん、みかんジュース

● 河内晩柑のポタージュ ● 宇和ゴールドの水菜サラダ

● 新感覚！ 冷凍みかんのひやあつ天ぷら

● 鶏もも×冷凍みかんの塩やきとり

● 青焼きみかんスムージー

コラム みかんマニアによるみかん愛の向こう側 五感でみかん

【特別企画】 全国のみかん農家さんより！ご自宅みかんレシピコンテスト

【付録】 みかんカレンダー

見本原稿

【みかん炊き込みご飯】

シーン: 友達と一緒に 難易度: 🍊 奇抜さ: 🍊🍊🍊



■材料: 4人分

- | | | |
|-----------|------------|--------------|
| ・米 2合 | ・にんじん 30g | ・みかん果汁 240cc |
| ・鳥もも肉 50g | ・油揚げ 1/2枚 | ・塩 適量 |
| ・酒 大さじ2 | ・鰹だし 240cc | ・えだ豆 お好みで |

■下準備

- ① 米は炊く30分前にとぎ、ざるに上げる。
- ② 鳥もも肉は1.5cm角に切って酒に漬け、にんじんはみじん切りにする。
- ③ 油揚げは0.5cm幅に切る
- ④ だしをとり、みかんを絞って用意する。

■作り方

- ⑤ 米に鳥もも肉、にんじん、みかん果汁、だし汁、塩、えだ豆を入れて炊く。



12

～みかんフリークによるみかん愛の向こう側講座～ みかんは五感で味わうもの ①聴覚でみかん

「みかんを食べる」日本人なら誰もが一度は経験したことのある、ありふれた日常、みかんを何となく齧り、何となく食べて、おいしいかった、これだけで満足していませんか？
何もみかんの皮の再利用や効能など、小難しいお話ではないのです。

誰もが何の準備もせずに、みかんの魅力を最大限に実感できるもの、それは、みかんの「音」です。
みかんを割くときの音、皮を外すときの音、噛いたことはありませんか？
みかんの音は、一つ一つ、全部違うのです！

みかんを割くとき、割き方は様々がありますが、フワフワとした空気を含んだ音がするみかんは美味である傾向があります。
逆に、ペリペリとした音や、かすかな割いた音しかしらないようなみかんは、味がぎゅっと凝縮している割合が高いです。
[甘い、すっぱい、ほろ苦い等の違いですが]

皮を外すときの音がシュワッとした音の場合は、肉包(みかんの皮裏の長りの白い薄皮)が厚かったり、果肉の水分量が多く味が薄く感じられることが多いです。
逆に、農工士が割れる時にプチプチと小さな粒状音がするみかんは果肉の一粒一粒がジュシーで、濃厚なみかんです。
肉包が薄いので、食べた後に口の中に残る感覚もありません。
高級品種として知られているせとかや甘平は、それほもう素晴らしい音がします。
音でもみかんを味わっていることが実感できるほどです。

慣れると、割く音だけで好みのみかんが「聞き分け」られるようになりますよ。
どちらにせよ齧って食べてしまえば、味比べになりますが、英好きな音のみかんを探して、みかんを果実楽しみも増えますね。

また、誰かとみかんを食べるとき、耳を近づけて、一緒に割く音を聞いてみてください、イヤフォンを片方ずつ分け合うよりも、素敵なシチュエーションではないでしょうか？

美味しい食べ物と「音」はセットですよ、お餅がぐつぐつとか、じゅわつとした肉汁とか、みかんにも、美味しい音があるんです！
「みかん」は実を食べるだけの果物ではありません。
五感でみかん、今からはじめてみませんか？



24