



静岡県の みかん

春夏秋冬味わい多彩、
しずおかの柑橘まるごと物語。



HARUMI



OTA PONKAN



SURUGA ELEGANT



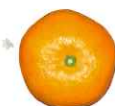
MIYAGAWA WASE



SHIRANUI



JUTARO UNSHU



NEW SUMMER ORANGE



KIYOMI



AOSHIMA UNSHU



SHIRAYANAGI NAVEL



太陽の恵みの賜物、 みかん王国・静岡県。

温暖な気候に恵まれた静岡県では、各地でみかんを中心とする柑橘が栽培されており、それぞれの産地ごとに特性を生かした販売方法で、主に関東や中京の市場に出荷されています。みかん栽培の主力は何といっても「温州(うんしゅう)みかん」です。生産量・産出額は、和歌山県、愛媛県に次いで、全国第3位です。



多彩なみかん、続々登場。

日本人とみかんのおつき合いの歴史をみると古来から自生していた「タチバナ」を食用にしていたようですが、お隣の国・中国からもさまざまな柑橘が上陸。まず、奈良時代から平安初期には「柑子(こうじ)」「ユズ」などが、さらに鎌倉時代から室町時代にかけて「ダイダイ」「小みかん」などが渡来。また、この頃、御前崎市原産の「白羽コウジ」も食されていたようです。果実は小さく甘味が強い品種でした。

静岡県で栽培が始まったのは江戸時代のこと。徳川家康公が駿府城に植えたと伝えられるみかんの木が今でも残っています。当時、中国の浙江省から「ニンポウキンカン」も静岡市に伝来しています。現在、主に店頭のみかんとして並んでいる「温州

みかん」は、江戸時代に九州で偶然に生まれ、静岡県には江戸中期から後期にかけて伝わったもの。明治に入り、各地で温州みかんの栽培が盛んに行われるようになりました。今では、青島・寿太郎などの品種名や三ケ日・浜名湖などの産地名を名付けて販売されています。

一方、静岡生まれの品種も多彩。農家の方が偶然に発見した「青島温州」「寿太郎温州」「太田ポンカン」「白柳ネーブル」「森田ネーブル」や、静岡市清水区興津の独立行政法人果樹研究所カンキツ研究興津拠点で長い時をかけて育成された「興津早生」「清見」「はるみ」など、さまざまな柑橘が栽培されています。



静岡県の
みかん

静岡県の果樹の収穫量・出荷量 (単位：t)

		静岡県						全国
		平成 2年	平成 7年	平成 12年	平成 17年	平成 24年	平成 25年	平成 25年
温州 みかん	収穫量	173,600	131,800	136,600	141,300	122,400	121,800	895,900
	出荷量	154,700	118,200	120,500	123,600	108,400	108,000	804,400
夏みかん	収穫量	11,100	7,120	6,770	4,460	—	—	—
	出荷量	9,700	5,560	5,480	3,310	—	—	—
ネーブル	収穫量	4,820	3,250	3,060	2,530	—	—	—
	出荷量	4,330	2,580	2,440	2,050	—	—	—
いよかん	収穫量	2,710	1,740	1,380	1,030	—	—	—
	出荷量	2,320	1,380	1,090	779	—	—	—
はっさく	収穫量	1,260	646	538	464	—	—	—
	出荷量	1,020	480	390	324	—	—	—

静岡県の品目別果実産出額 (単位：億円)

	静岡県								全国
	平成 2年	平成 7年	平成 12年	平成 17年	平成 23年	平成 24年	平成 25年	平成 25年	
温州みかん	222	252	249	214	242	224	236	1,547	
夏みかん	6	10	6	4	3	2	3	45	
ネーブル	11	8	7	6	3	2	3	9	
いよかん	4	2	2	1	1	0	1	64	
はっさく	1	1	0	0	0	0	0	33	
ぼんかん	3	3	5	4	2	2	2	44	
日向夏 (ニューサマー オレンジ)	2	2	1	2	—	—	0	27	
清見	—	1	3	2	1	1	1	42	
不知火(デコボン)	—	—	—	2	3	2	4	142	

※平成19年より調査方法が変更となり、夏みかん、ネーブル、いよかん、はっさくについてはデータなし。



健康づくりに役立つ、みかんの栄養学。

効能と健康

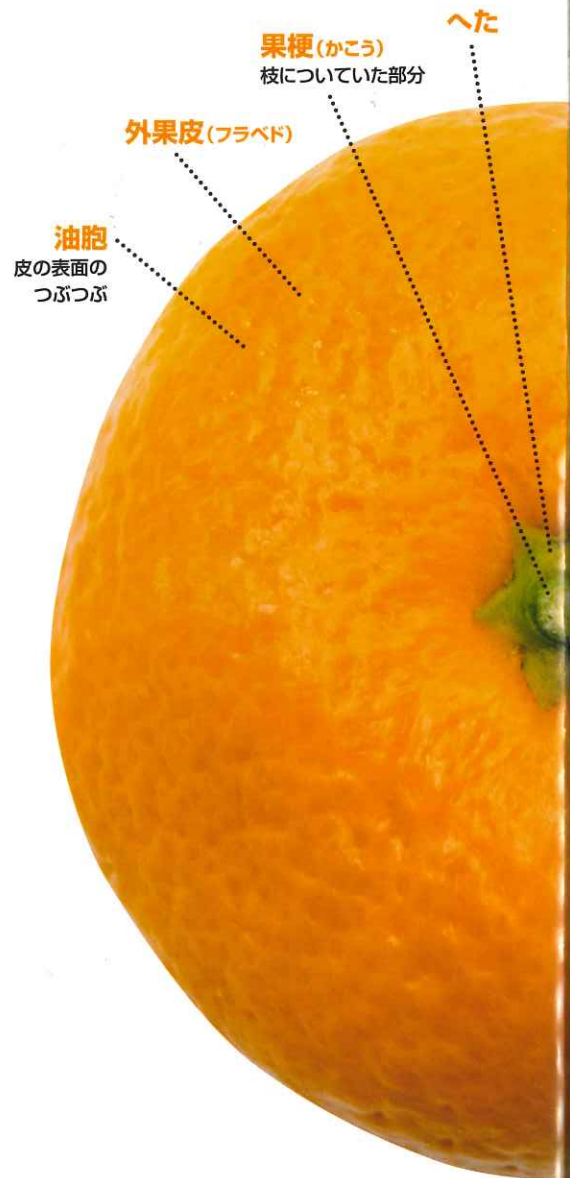
みかんならではの爽やかな酸っぱさや、日ざしを浴びて輝く黄色には、実はいろいろな健康パワーがひそんでいます。

おいしいだけでなく、からだのためになる成分たっぷりのみかん。

おやつや食後のデザートだけでなく、

絞り立てのジュースにしたり、お料理に工夫したり、

どうぞたくさん召し上がってください。



みかんの
栄養成分

1

β-クリプトキサンチン

いわゆるみかんの黄色の色です。カロテノイドという物質の一種で、体の中では、ビタミンAと同様の働きをしますが、体内で必要な分だけビタミンAに合成するので、ビタミンAのように過剰症の報告は今のところありません。

β-クリプトキサンチンについては、現在、独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構果樹研究所カンキツ研究興津拠点を中心に、がんに対する作用、糖尿病に対する作用、骨粗しょう症予防に関する作用、痴呆に関する作用などさまざまな角度から研究が進められています。

みかんの
栄養成分

2

食物繊維

みかんの内側の皮(じょうのう)の部分に多く含まれています。これは腸内細胞によって分解され、吸収されずに体の外に排泄されますが、この時に、腸内の有害物質と一緒に排泄するとともに、便秘の予防に役立ちます。また、悪玉(LDL)コレステロールの上昇を抑える効果があります。

みかんの
栄養成分

3

フラボノイド化合物 (ヘスペリジン等)

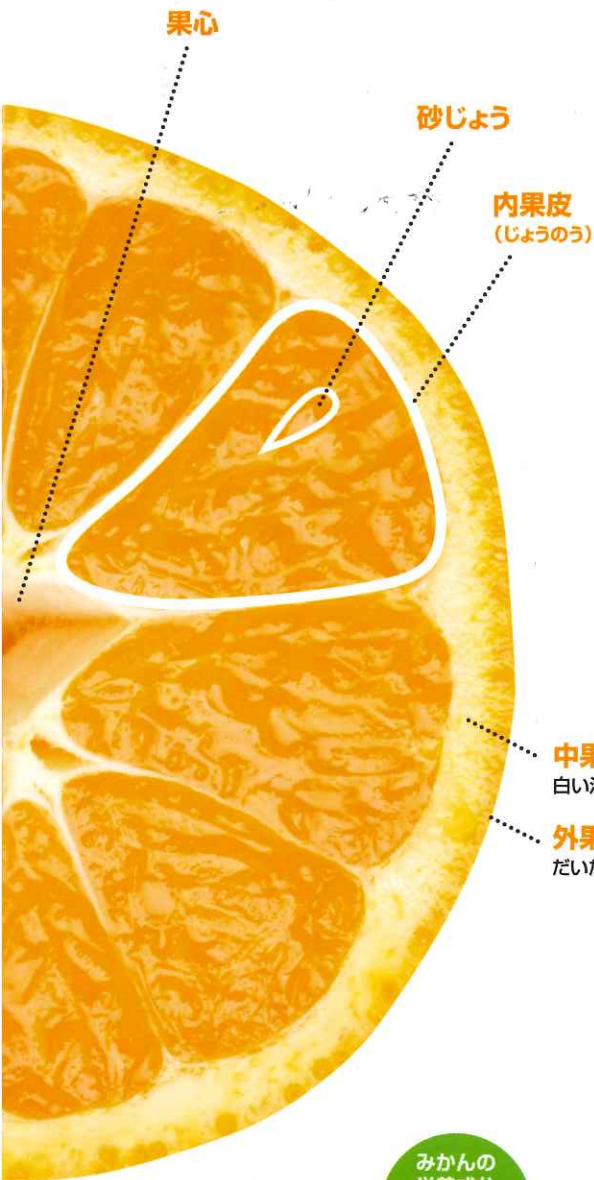
みかんの実と皮の間についている白い綿状の部分(アルベド)に多く含まれている、ビタミンに似た栄養成分です。毛細血管を保護して血管を強くし、脳卒中予防に効果があるといわれています。また発ガン予防効果についても報告されています。皮に多く含まれるので、ニューサマーオレンジのように綿ごと食べるみかんで多く摂れます。また、マーマレードなどで摂ることも可能です。

みかんの
栄養成分

5

ビタミンC (アスコルビン酸)

みかんにはビタミンCが多く含まれており、疲労回復や冬の風邪予防に効果があるといわれています。一般成人の場合、1日に100mgのビタミンCを必要としますが、温州みかんの場合3~4個でこの必要量を摂ることができます。近年、ビタミンCとストレスとの関係も注目されており、特にストレスの多い生活を送る人やたばこを吸う人は、より多くのビタミンCが必要だといわれています。*ビタミンCの場合、過剰症についてはほとんど知られていないため、特に上限値は決められていません。ビタミンCは免疫力を強くする作用、ストレスに対する作用、肌を美しくする作用など、生活のいろいろな場面で活躍するビタミンですが、大変デリケートで水・熱・光・薬などにより壊れやすい性質を持っています。



中果皮(アルベド)
白い海綿状の部分

外果皮(フラベド)
だいたい色の部分

みかんの栄養成分 (食品100g中)

		エネルギー Kcal	無機成分			ビタミン			食物繊維 g	
			カルシウム	リン	カリウム	カロチン	B1	B2		C
			mg			μg	mg			
温州みかん	早生	45	17	12	130	1000	0.07	0.04	35	0.7
	普通	46	21	15	150	1000	0.10	0.03	32	1.0
夏みかん		40	16	21	190	85	0.08	0.03	38	1.2
日向夏 (ニューサマー オレンジ)		45	23	11	130	11	0.05	0.03	26	2.1

※温州みかんはじょうのうの場合。

(2000年五訂日本食品標準成分表より)

みかんの
栄養成分

4

クエン酸

みかんに含まれる主な有機酸で、エネルギー代謝や老廃物の排泄に大きな役割を果たすといわれ、疲労回復に役立ちます。

●みかんの中にはたくさんの効能があるといわれています。

効能	みかんの中の成分	効能	みかんの中の成分
発ガン抑制	β-クリプトキサンチン・ オーラブテン・リモネン・ ノミニン・ビタミンC	消化機能調整	ペクチン・セルロース(食物繊維)
		高血圧抑制	カリウム
老化予防	ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・ β-カロチン・ヘスペリジン・ ナリンジン・ミネラル類	美肌効果	ビタミンC・クエン酸・ペクチン
		精神安定作用	テルペノイド(香り成分)
		脳卒中予防	ヘスペリジン
風邪の予防	シネフリン・ビタミンC・ビタミンA・ フラボノイド化合物(ヘスペリジン)	壊血病防止	ビタミンC・ヘスペリジン
		カルシウム吸収促進	クエン酸

みかん豆知識

おいしいみかんの選び方

(資料:ミカンの産地と食べ頃/中央果実生産出荷安定基金協会・昭和63年)

色

同じ産地・同じ系統の中では、橙色が濃いほど(橙赤・濃橙色)おいしいといわれます。(みかんは20℃以上では着色しないので、南九州や沖縄などのみかんの場合は緑色でもおいしいのです。

果皮(外果皮)

おすすめは果皮が柔らかくてしっとりした感じのみかんです。果皮が張り切ったみかんは、果汁が少なかったり、味が淡白になるといわれています。また、果皮が粗く、油胞(外果皮にある粒状の油を溜めた細胞)が飛び出すように見えるみかんは味が淡白になる傾向があります。

へたの軸(果梗)

へたの軸が細いみかんは下向きになっていたため、果実に糖分がたまりやすくおいしいといわれています。

へたの周囲

果皮の着色はへたの周囲から始まります。そのため、へたの周囲の果皮がリング状に濃橙赤色になっているみかんほどおいしいといわれます。

へたの色

樹上で完熟させるとへたの色も緑色から着色します。へたが黄色や橙色に着色したみかんの方がおいしいといわれています。

形

扁平な形のみかんほど酸っぱくないといわれています。

品種

味わいも彩りも
にぎやかに、
県内各地で育てています。



宮川早生
(みやがわわせ)

収穫：10月下旬～12月中旬
食べごろ：11月上旬～12月中旬
温州みかんには数多くの品種がありますが、そのうちの宮川早生は「早生温州」と呼ばれる仲間で、青島温州よりも生育が早く、露地(ろじ)栽培では秋なかば頃から食べられます。さらに生育を早めたビニールハウス栽培により、初夏から「ハウスみかん」の名前で出荷します。宮川早生と似た品種に興津早生(おきつわせ)があります。



青島温州
(あおしまうんしゅう)

収穫：11月下旬～12月下旬
食べごろ：12月中旬～3月中旬
日本の代表的な温州みかんです。温州は中国の地名ですが関係はなく、原産地は鹿児島県といわれています。青島温州は静岡市で発見された品種で、品質が良いことから「青島みかん」として栽培が盛んになり、県内で栽培される温州みかんの半分以上を占めています。青島温州は収穫後に貯蔵することでより甘味を増しおいしくなります。



寿太郎温州
(じゅうたろううんしゅう)

収穫：12月中旬～1月上旬
食べごろ：2月上旬～3月中旬
沼津市で発見された品種で、糖度が高く品質が優れていることから沼津市の特産物になっています。糖酸ともに高く食味は濃厚です。



清見
(きよみ)

収穫：3月上旬～中旬
食べごろ：3月中旬～4月下旬
オレンジと温州みかんを両親にして生まれました。育成地に近い美しい浜辺の「清見淵」にちなんで名付けられました。見た目はオレンジに似て、香りが豊かで果汁も豊富です。



はるみ

収穫：12月下旬～1月下旬
食べごろ：2月上旬～3月中旬
清見とポンカンを両親にして生まれました。果実が春先においしくなることから、春を見るという意味で名付けられました。食味が優れています。



不知火
(しらぬい)

収穫：1月下旬～2月中旬
食べごろ：3月上旬～4月中旬
清見とポンカンを両親にして生まれました。へたが突き出ている特徴的な形から「デコボン」とも呼ばれます。食味が優れています。



太田ボンカン
(おたボンカン)

収穫：12月中旬～下旬
食べごろ：12月下旬～2月中旬
静岡市で偶然発見された品種です。果面は滑らかでつやがあるのが特徴です。



白柳ネーブル
(しらやなぎネーブル)

収穫：12月中旬～1月上旬
食べごろ：2月中旬～3月下旬
ネーブルとは英語で「へそ」の意味です。へたの反対側にへそのようなくぼみがあるのが特徴です。他のみかんに比べて大柄です。



ニューサマーオレンジ

収穫：4月上旬～5月下旬
食べごろ：4月上旬～6月中旬
宮崎県で発見されたことから日向夏(ひゅうがなつ)とも呼ばれます。香りが高いのが特徴です。りんごのように黄色い外皮をむき、白い皮を付けたまま切り分けて食べられます。



スルガエレガント

収穫：2月上旬～下旬
食べごろ：3月上旬～4月中旬
「甘夏」の仲間です。甘夏よりも育成が早く、甘味が多く酸味が少なくなっています。甘夏は伊豆の特産ですが、スルガエレガントは静岡市の特産品です。

海外でも 静岡県のみかんが大活躍!

静岡県のみかんの輸出は、1885年からアメリカ向け、1908年からカナダ向けに開始されました。第二次世界大戦をはさんで一時中断しましたが、戦後に再び復活し、北米ではクリスマスオレンジとして定着しました。また2000年にはニュージーランドへ2007年にはタイへも輸出が始まりました。アメリカ及びニュージーランド向けについては、検疫の関係で本県の藤枝市の一部地域が、全国で唯一の産地となっているほか、日本における輸出みかんのうち、静岡県産みかんの占める割合は約4分の1と重要な位置を占めています。



みかん輸出

春夏秋冬

初夏から夏中楽しめる
ハウスみかんの栽培も盛んな静岡県。
秋から冬にかけて出回る温州みかんを筆頭に、
ほぼ一年中ぞくぞくと多彩な柑橘が店先を彩っています。

静岡県のみかん暦

	9月			10月			11月			12月			1月			2月			3月			4月			5月			6月			7月			8月					
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下			
ハウスみかん																																							
宮川早生																																							
青島温州																																							
寿太郎温州																																							
太田ボンカン																																							
白柳ネーブル																																							
スルガエレガント																																							
はるみ																																							
不知火																																							
清見																																							
ニューサマーオレンジ																																							

■ 収穫期
■ 食べごろ

※青島温州のように、収穫してからおいしくいただけるまでに時期を要するものがあります。
※気象状況等により時期は前後することがあります。



Shizuoka Citrus Info 育てる・届ける・研究する

みかん生産・販売関係

静岡県経済農業協同組合連合会
みかん園芸部柑橘果樹課
静岡市駿河区曲金3-8-1
TEL.054-284-9912 〒422-8620

伊豆太陽農業協同組合営農課
下田市東本郷1-12-8
TEL.0558-23-6009 〒415-8518

伊豆の国農業協同組合戸田センター
沼津市戸田1300-1
TEL.0558-94-2230 〒410-3402

あいら伊豆農業協同組合(柑橘共選場)
伊東市岡1219-1
TEL.0557-37-1494 〒414-0055

南駿農業協同組合(西浦柑橘共同選果場)
沼津市西浦平沢6-4
TEL.055-942-2068 〒410-0234

富士市農業協同組合営農販売課
富士市松本12-1
TEL.0545-61-8124 〒416-0903

清水農業協同組合柑橘果樹課
静岡市清水区庵原町34-1
TEL.054-367-3238 〒424-0192

静岡市農業協同組合営農課
静岡市駿河区曲金5-4-70
TEL.054-288-8440 〒422-8506

大井川農業協同組合果樹林産センター
藤枝市下之郷1581-1
TEL.054-638-0355 〒426-0203

ハイナン農業協同組合
榛原営農経済センター
牧之原市静波73-5
TEL.0548-22-9529 〒421-0422

遠州夢咲農業協同組合
営農販売課
掛川市三俣1187-1
TEL.0537-72-2313 〒437-1416

とびあ浜松農業協同組合
湖北営農センター
浜松市北区細江町三和65-2
TEL.053-527-1711 〒431-1303

三ヶ日町農業協同組合
柑橘指導センター/浜松市北区三ヶ日町三ヶ日885
TEL.053-525-1016 〒431-1497
特産センター/浜松市北区三ヶ日町駒場101-1
TEL.053-526-7891 〒431-1406

丸浜柑橘農業協同組合連合会
浜松市北区都田町7789-11
TEL.053-428-2226 〒431-2102

みかんジュース・飲料関係

静岡ジェイエフーズ株式会社
静岡市清水区庵原町34-1
TEL.054-367-3216 〒424-0114

関係団体

一般社団法人静岡県果実生産出荷安定基金協会
一般社団法人静岡県柑橘振興会
静岡市駿河区曲金3-8-1(静岡県経済連みかん園芸部内)
TEL.054-284-9937 〒422-8620

みかん試験研究関係

独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構
果樹研究所カンキツ研究興津拠点
静岡市清水区興津中町485-6
TEL.054-369-7100(代) 〒424-0292

静岡県農林技術研究所果樹研究センター
静岡市清水区茂畑
TEL.054-376-6150 〒424-0101

静岡県農林技術研究所伊豆農業研究センター
賀茂郡東伊豆町稲取3012
TEL.0557-95-2341 〒413-0411

みかん行政関係

静岡県経済産業部みかん園芸課
静岡市葵区追手町9-6
TEL.054-221-3297 〒420-8601

