

みかんの出荷



南紀田辺地方卸売市場

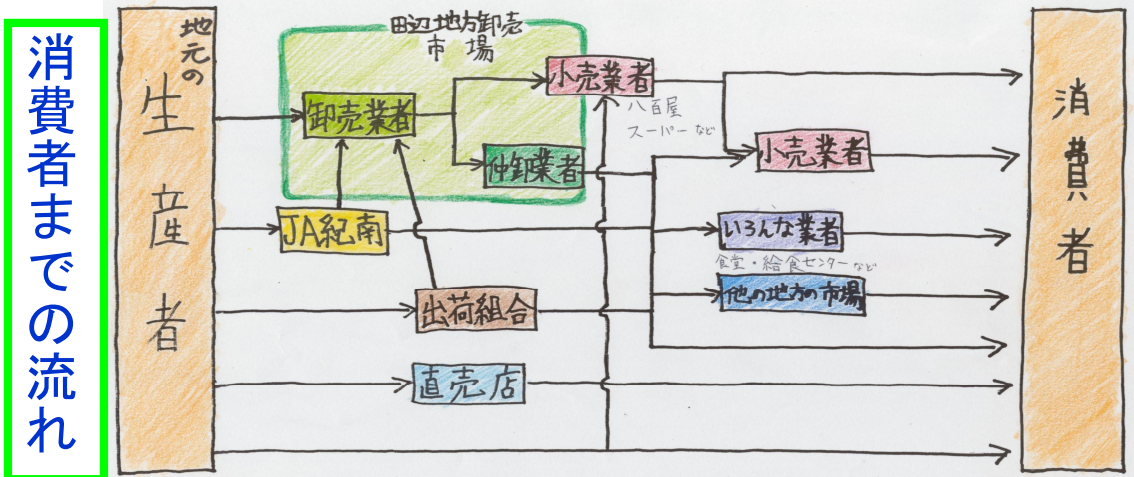
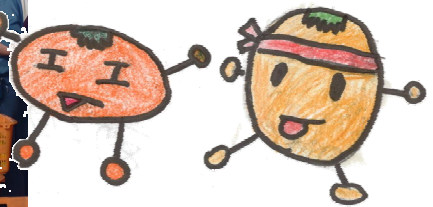
市場は、農家から来たみかんを卸売業者が小売業者（八百屋やスーパーの人）などにせりをして売る場所です。特に、みかんは冬にたくさん出荷されるそうです。他にもいろんな野菜が出荷されています。市場には、田辺市だけでなくほかの地域からもみかんが来ています。市場では、1年間で7500tのみかんを扱うそうです。せりは朝行われ、日曜日と祝日は休みになるそうです。

紀南農協

農協では、農家から来たみかんの腐ったものや傷がついたみかんを取り除き糖度や酸度を測って等級ごとにわけて市場や加工場に出荷します。

その他

農家のみかんは、ほとんどが市場や農協に出荷されています。しかし最近では、直売店（『よってって』など）や出荷組合を通したり、個人で売ることも増えているそうです。昔に比べていろんな流通の仕方が増えています。



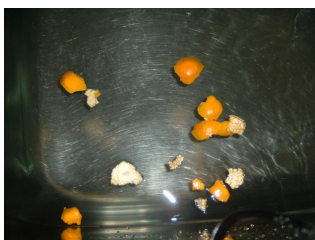
みかんの効能



みかん風呂

みかんの皮は、お風呂に入ると体が温まるので、冷え性に効くそうです。みかんの精油成分が、毛細血管を広げて、血液の流れがよくなるからだそうです。

みかんの皮は、よく洗って5～6個分ほどお風呂に入れます。お風呂の温度は、ぬるめが一番いいそうです。



皮も捨てないで！

みかんの皮は、「陳皮（ちんぴ）」といって「漢方薬」になるそうです。しっかり乾燥させた皮を細かくくだいて熱湯を注いで飲んだりすると、風邪や胃の弱い人に効くそうです。また、新鮮な皮をせんじて、はちみつなどを加えて飲んだりしてもいいそうです。



みかんには、いろんな栄養素があります。

ビタミンC・ヘスペリジン・ビタミンP・カルシウム・ビタミンA・クエン酸・シネフリン・食物繊維・カリウム・ポルフェノール・βクリプトキサンチン・カロチノイド
など



みかんの白いスジ

みかんの白いスジには、「ヘスペリジン」というビタミンがふくまれている、毛細血管を強くしてビタミンCといっしょに、血圧が上がるのを止めてくれるそうです。それに、スジやふくろには「ペクチン」という食物繊維が、たくさんふくまれているので、腸の中の水分を調節する働きもあるそうです。

