



























## 6/21 (水) 4・5歳 Cooking みかんクリームのカナッペ



-  〈材料・10枚分〉   
 夏みかん  3個  
 生クリーム 100g  
 クラッカー  10枚  
 アラザン 適宜



-     〈作り方〉    
- ①夏みかんは実を取り出し、飾り用を残して2〜3粒に割る。         
  - ②生クリームに夏みかんを加えて、軽く混ぜる。
  - ③クラッカーの上に②を乗せて、夏みかんアラザンを飾る。         

夏至は暦の上で1年のうち最も昼の時間が長い日のことで、この日を境に本格的な夏が始まります。冬至と比べ空が明るい時間が5時間も長く、子供達にとっても夏と冬の違いは分かり易いと思います。日付は年によって変わり、概ね6月20〜22日のいずれか1日で、今年は6月21日です。冬至は全国的にかぼちゃを食べる風習がありますが、夏至は地域ごとに食べる物が異なります。6月下旬に旬を迎える夏みかんは、夏至に美味しく食べられる果物の一つです。因みに広島県の夏みかんは全国シェア第7位で、瀬戸内伝統の海沿いの山の傾斜畑が有名です。

夏みかんは、疲れを和らげるクエン酸と、日焼けした肌に効き、美肌効果のあるビタミンCがたっぷり含まれており、疲労回復や夏風邪の予防に役立ちます。酸味が強く、香りがいいのでレモンの代わりとしても重宝されています。そのまま生で食される場合が多いのですが、ジュースやマーマレードなどの材料の他、外皮を活かした砂糖漬けやゼリーなどが各地の特産品になっています。また果肉を食べた後、果皮を陰干しして風呂に入れると、軽く肌を刺激して、血行を改善し、腰痛、神経痛、肩こり、リウマチに効果的で、湯冷め防止にもなります。

夏至が、季節の行事や健康の大切さを子供に伝えられる時間になるといいですね。今回は楽しいコミュニケーションの題材として、広島県特産の夏みかんを使用します。