大K NEWSPAPER

No.337
2025.12
北九州青果
業務課

もっといっしょに!
もっと楽しく!
もっと変わろう!

青果 NEWSPAPER

お家でパーティー
レンコンとさといもについて
みかんについて
大根について
野菜と果実の入荷状況
11月売上前年比

お家でパーティー

ケーキやチキンもいいけれど・・・

ホームパーティーで
カラフルな野菜・果実を!!

フルーツポンチ

野菜スティックやアボカドを!!

チョコフォンデュにくだもの・やさいを!!

レンコン

産地　　：佐賀県　白石産
出荷期間：7月中旬～5月中旬
規格　　：2L～3S
作柄　　：大玉傾向

ハスの実

ハスの種

レンコンはおせちの縁起物、泥の中から連なって出てくるので「子孫繁栄」の意味があります。
レンコンを輪切りにすると穴がたくさん見えることから、将来を見通すという意味もあるようです。

- レンコンが糸を引くのは、里芋にも含まれている「ムチン」というヌメリ成分によるものです。
- ムチンには胃腸の粘膜を強くする作用があるといわれているので、胃潰瘍や胃炎の予防に効果的です。
- 変色の原因となる「タンニン」はポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、炎症を抑えたり血圧を下げる働きがあるといわれています。

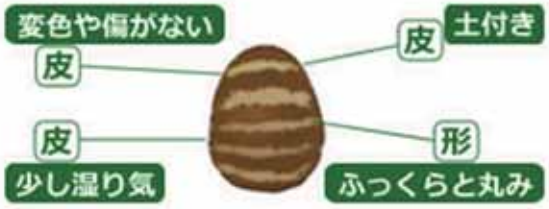
さといも

スーパーなどで売られている里芋はおもに子芋と孫芋ですが、種類によって親芋だけを食べるもの、親芋も子芋も食べられるものなどいろいろあります。
親、子、孫と続くことから子孫繁栄の縁起物としてお正月料理にも使われます。

八頭　里芋（赤芽）

おせちで使われる八頭は縁起物。八という字は末広がりで、また人の上に立つというという意味があります。

海老芋



セレベス（親）

セレベス

別名「赤芽」「大吉」といい、インドネシアのセレベス島（現在のスラウェシ島）から導入した里芋です。
親芋、子芋とも食べられる品種で、皮肌がほんのり赤味がかっています。ぬめりは少なくホクホクとしていて煮物やコロッケなどに最適。やや煮崩れしやすいので煮すぎに注意しましょう。

みかん

一般的に、皮がやわらかく、手でむける
「温州ミカン」をさします。
中国の柑橘がもとになり日本で誕生したもので、
まさに日本の冬を代表する果実です。
「温州ミカン」には様々な品種があり、
産地や栽培方法によってブランド名がつけられています。
今では周年出回っており、５～９月頃まではハウス栽培のものです。
疲労回復や風邪の予防・回復、美肌作りに
必要なビタミンの宝庫です。

○ みかんの栄養 ○

ビタミンCが豊富です。ミカンの筋や袋には、

毛細血管を丈夫にするといわれるビタミンPを含みますので、

捨てずに一緒に食べましょう。

ミカンのオレンジ色の成分はβ-クリプトキサンチン。

ガン抑制効果があるとして注目されています。

乾燥させた皮が「陳皮」で、

七味唐辛子の材料に使われます☺☆*°

大　　根

葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、
先端は薬味や漬物に。葉に近い部分は、辛味が少ないので
サラダなど生食に最適です。中央部分は、
おでんやふろふきダイコンなど煮物に向いています。
また、葉も栄養に富んでいます。細かく刻んでごま油で炒め、
かつお節とだし醤油で味を調えると、
食べるとくせになる一品となりオススメです。
近年では、赤紫色や黒、緑色など、海外の品種も加わり、
直売所では様々なダイコンを見かけるようになりました。

○ 大根の栄養 ○

根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれています。

そのひとつ、ジアスターゼは胃腸の動きを活発にし、

胃もたれや二日酔いを防ぐ効果があります。

特有の辛み成分にも胃液の分泌を促進する働きがあり、

焼き魚や天ぷらにダイコンおろしを添えるのは

理に適った食べ方と言えます。

一度に食べきれないときは、干し野菜にすると便利です。

うま味や栄養価も濃縮されるのでおすすめです☆*°

KK新聞　2025年12月号【通巻337】

発行　《北九州青果株式会社》
〒803-0801 北九州市小倉北区西港町94番地の9
Tel：093-583-2161 ／ FAX：093-583-0398

編集　KK新聞編集委員会