

# 献立ひとくちメモ

4月13日(月)

## 日向夏 (ひゅうがなつ)

- ・ 原産は宮崎県
- ・ ユズの突然変異種
- ・ 江戸時代に偶然発見される
- ・ 高知県や静岡県でも栽培されている
- ・ 甘味と酸味のバランスがよい
- ・ さわやかな酸味で人気
- ・ 一般的なみかんより大きめ
- ・ 別名「小夏」「ニューサマーオレンジ」
- ・ レモンのような鮮やかな黄色の皮
- ・ 旬は3月から6月ごろまで  
(ハウス栽培は1~2月)
- ・ ビタミンCが多く、美肌効果が期待できる
- ・ 食物繊維が多く、便秘予防効果がある

