



2020



3月

サザンカクロス野菜館 産直野菜「パリッとサザンカ便」 お買い上げ御礼

この度は、サザンカクロス野菜館 産直野菜「パリッとサザンカ便」をご購入頂きまして、誠に有難うございました。基本の加工品に加え、旬の野菜をお届けしたいと考えております。

サザンカクロス野菜館 代表取締役社長 増田徳義

今月のお薦め!

文旦

文旦（別名でザボン、ボンタン）は東南アジア原産のミカン科ミカン属の果物です。日本には江戸時代中期に中国から渡来したと言われていいます。

通常1個400～600gですが、大きいものでは2kgを超えるものまであります。文旦の旬は早いもので12月から2月～4月頃まで続きます。

柑橘類の中でも文旦は栄養満点のフルーツで、特にビタミンCの含有量は柑橘類でトップクラスです。



文旦を半分食べただけで成人の1日に必要なビタミンCが十分とれます。これはグレープフルーツや夏みかんを上回ります。ビタミンCには、抗酸化作用で活性酸素から体を守ってくれる作用、免疫活性作用、コラーゲンの合成を助け皮膚のシミやしわを防ぐ作用などがあります。また、鉄分の吸収率を高めるので間接的に貧血予防にも役立ちます。今の時期に最適なフルーツです。

~~~~~ Nouka no Okusan Recipe ~~~~~

## 文旦の剥き方

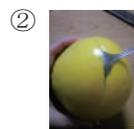
### 材料

・文旦 ・包丁 ・スプーン

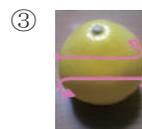
### 剥き方



① 文旦を横にして真ん中を包丁で1周切り込みを入れる



② 切り込みに1周ぐるっとスプーンを差し込む



③ 切り込みで皮が動いてくると両手で上下を持ち左右にひねる



④ 上の皮が剥がれたら、下の部分も同様に剥いていく



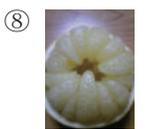
⑤ ③と同じように左右にひねって皮と実に分ける



⑥ 上の部分を包丁で切る



⑦ このようにキレイに剥けます



⑧ 下の皮に並べると出来上がり♪

別府湾を見ながら野菜を作っちゃんで〜♪

パリッとサザンカ便のこだわり

- ①安心安全鮮度が良い
- ②日持ちがする
- ③朝獲れ野菜



大分県速見郡日出町

サザンカクロス野菜館 の地元です!

