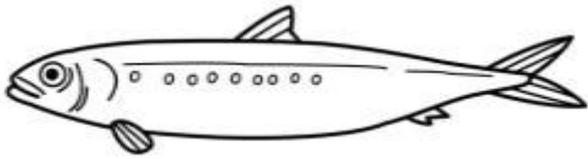


# 2月

## わかさぎ



体は細長く、体長は 10~15cm。海水にも淡水にも適応できる。

漢字では「公魚」と書く。これは、江戸時代に霞ヶ浦産のものが徳川家に献上されたことからついたといわれている。

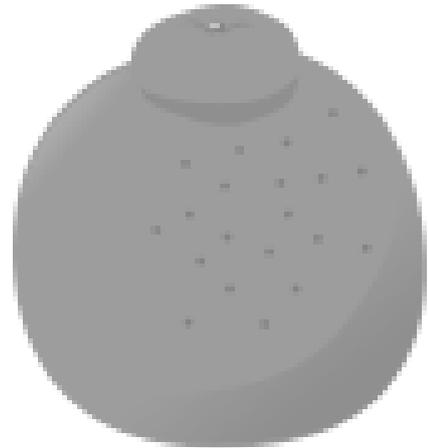
各種アミノ酸で構成される良質なたんぱく質は、体力向上、代謝活動の促進、疲労回復に役立ち、脂質が少ないので消化吸収もよい。

骨がやわらかく丸ごと食べられるので、カルシウムの補給にも最適。

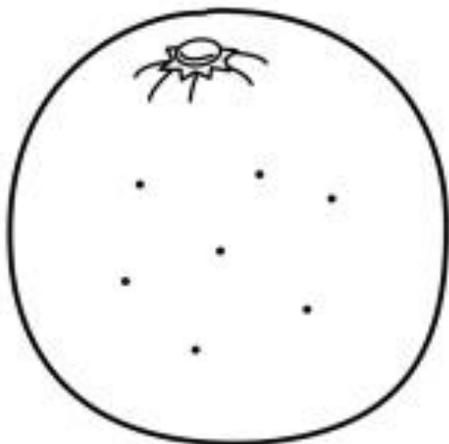
頭の部分が出っ張っているのが特徴。甘みが強く、みかんのように白い袋（じょうのう膜）ごと食べられる。

正式な品種名は「不知火（しらぬい）」といい、「熊本県果実農業協同組合連合会」が商標登録したもの。現在、全国の JA から出荷される不知火はデコポンという名称（ブランド名）を使用してよいことになっている。ただしデコポンの名前を使うには、糖度 13 度以上、クエン酸 1% 以下などの条件をクリアしなければならない。

## デコポン



## いはかん



山口県で生まれ、栽培がさかんに行われたのは愛媛県。12月頃から出回りはじめ、4月頃まで出荷が続く。出荷のピークは2月。

みかんとオレンジの両方の性質を持ち、甘みが強くて酸味は控えめ。果肉はやわらかくとてもジューシー。手で皮が簡単にむける。白い袋（じょうのう膜）は厚めなので、1つずつむいて果肉だけ食べるとよい。