広報うき

平成20年 3・1 No.62

竜燈公園（不知火町）

出かけよう、満開の桜路へ。

岡岳総合運動公園（松橋町）

平原公園（小川町）

地産地消

デコポン

ごっつい容姿に秘めた
フルーティーな味と香り。
「不知火」の名を
全国に発信した
かんきつ類のスーパースター。

「ポンカン」と「清見」から生まれた品種「不知火」の中でも、JAの光センサー測定による糖度・酸度が一定基準以上のものが「デコポン」。不知火町で昭和60年頃、甘夏に代わる果実として栽培され、天草・葦北地方などに広がりました。栽培面積300ha、販売数量3,957t（平成19年産予定）を誇る宇城市は、全国の生産量の半分近くを占める熊本県下でトップの産地です。

全国ネットの料理番組の「特選素材」として一躍有名になったデコポンですが、その名の由来であるデコの有無と味には関係がありません。独特のフルーティーな味・香りと、簡単に外皮がむけ、袋ごと果肉が食べられる食べやすさが人気です。

デコポンは食物繊維が豊富で、便秘や大腸ガンの予防や肥満の防止に効果があると言われています。また、果肉には豊富なビタミンのほか、カリウム・マグネシウム・カルシウムも含まれています。

冬は風通しのよい場所に常温で、暖かくなったらポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

旬の簡単レシピ

デコポンゼリー

材料（2人分） 1人分　157kcal
デコポン2個、砂糖30g、ゼラチン2袋（10g）、水適量

作り方
①デコポンの上をカットし、そこから中身を取り出す。皮は流し型として使うので、できるだけ皮を傷つけないように。ゼラチンは水大さじ3でふやかしておく。
②①で取り出したデコポンの果汁を絞る。水と合わせて3カップになるようにする。
③鍋に②と砂糖を入れて火にかけ、砂糖を溶かす。沸騰直前に火を止めてふやかしておいたゼラチンを加え、よく混ぜて溶かす。
④あら熱がとれたら、デコポンの皮型に入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。※ゼリーの流し型は、デコポンの皮だけでなく、普通のカップを使ってもOK。

協力：宇城市食生活改善推進員協議会　不知火支部

わたしたちの街

平成20年1月末現在（前月比）

●人　口	63,952人	（＋ 4）
●男　性	30,197人	（＋19）
●女　性	33,755人	（－15）
●世帯数	22,019世帯	（＋18）
●面　積	188.56㎢	

めしもり

▼県の広報コンクールで、宇城市は2年連続受賞。市民の皆さんが快く取材に応じてくださったおかげです。ありがとうございました。来年は更に上を目指して頑張ります（ひろ）

▼2月15日、松橋駅前通りに地域再生の拠点としてまちなか研究室「ひまわり」がオープンしました。3月3日には、インターネットカフェなどもオープン予定。パソコン関係やインターネットなど気軽にお尋ねを（極）

▼熊日駅伝のランナーたちは、沿道の応援を力に変えて、懸命の走りを見せてくれました。私まで元気付けられたような気になり、100㎞余の取材を敢行。久々の達成感を味わうことができました。（ココア）

再生紙使用
PRINTED WITH SOY INK 大豆インキで印刷しています。
発行／熊本県宇城市編集／総合政策課　〒869-0592　熊本県宇城市松橋町大野85
TEL（0964）32-1803　FAX（0964）32-0110 ホームページアドレス　http://www.city.uki.kumamoto.jp
印刷／敷島印刷株式会社