

2015年度制定！2月13日は初の「土佐文旦の日」
いまが旬！高知の春を告げるくだもの、土佐文旦。

東京で土佐文旦を味わえる。土佐文旦イベントを開催。

第6回土佐ぶんたん祭in東京

2月20日（土）、21日（日）まるごと高知、無印良品有楽町前にて

2月13日は「土佐文旦の日」



土佐文旦振興対策協議会が一般社団法人日本記念日協会へ申請し、2015年8月4日に「土佐文旦の日」が2月13日で登録されました。高知県で愛される「土佐文旦」をより広く全国に知ってもらうことを目的としています。2月から「土佐文旦」が旬の時期を迎え出荷量が増えることと、「ぶんたん（2）、とさ（13）」と読む語呂合わせから、この日付が選ばれました。

土佐文旦について

●いまが旬。土佐文旦。

お日さまの日差しのような黄色、つやつやでまん丸の大きな果実。ほのかに漂う甘くさわやかな香り。一粒食べると、プリプリとした果肉がはじけて、果汁がジュワッと口いっぱい広がる「土佐文旦」。酸味と甘味のバランスが絶妙で独特の味わいが特長です。皮も楽しむことができるのは、安全・安心な国内産ならではの、100gあたりのビタミンC含有量はみかんよりも豊富で、爽やかな香りによるリラックス効果も期待できます。高知県が全国一の出荷量を誇り、9割以上のシェアを占めています。



旬	1月～4月（露地栽培）
主な産地	土佐市、宿毛市、香南市

●土佐市が発祥の地!?土佐文旦の歩み

「文旦類」は、「ぶんたん」「さぼん」「ぼんたん」等の名前と呼ばれ、原産はマレー半島からインドネシアと言われています。日本には江戸時代に南方から果実が持ちこまれ、実生から独特の品種が生じたと言われます。主に東南アジア・中国南部・台湾・日本で栽培されており、日本で現在栽培されている「文旦」は約15種類前後と言われています。その一つが「土佐文旦」です。記録によると「土佐文旦」の原木は、昭和4年に設置された高知県農事試験場園芸部（現：農業技術センター果樹試験場）の玄関に一樹あり、この原木から増殖した苗木が昭和18年、土佐市の農家に植えられました。土佐市は「土佐文旦」発祥の地であり、また日本一の産地でもあるのです。



「土佐文旦の日」関連イベント

●土佐文旦フェア

- 日 時：2月13日（土）～21日（日）
- 場 所：高知県アンテナショップまるごと高知2F「TOSA DINING おきゃく」
- 内 容：ランチタイムに、土佐文旦をデザートとして提供

●第6回土佐・ぶんたん祭in東京

- 日 時：2月20日（土）、21日（日）
- 場 所：高知県アンテナショップまるごと高知1F、無印良品有楽町前
- 内 容：土佐文旦の試食販売

●第7回土佐・ぶんたん祭（高知県）

- 日 時：3月6日（日）午前10時～午後5時
- 場 所：高知県 高知市中央公園北口
- 内 容：●土佐文旦や関連商品試食販売 ●文旦釣り大会 ●輪投げチャレンジほか



高知家のおすすめ「土佐文旦」レシピ

●土佐文旦のマーマレード

皮は下ゆでし、果肉は果汁にして、グラニュー糖、レモン汁、水を加えて煮詰めるとできあがり。土佐文旦の皮は非常に厚いため、上質なマーマレードができます。



●土佐文旦のサラダ

あらかじめむいておいた実を、ハムや千切りにした大根とともに塩で和えたさっぱりサラダもオススメです。レタスやキャベツ、わかめなど、いろんな具材と合います。

フードプランナー 管理栄養士 / シニア野菜ソムリエ 岸村 康代氏考案レシピ

●土佐文旦とヨーグルトのゼリー キウイフルーツ&ナタデココ添え

材料

文旦果汁 250ml
ゼラチン 1袋 (5g) / 水 大さじ2
A: 湯 50ml
A: 砂糖 大さじ3
ヨーグルト 250g
ゼラチン 1袋 (5g) / 水 大さじ2
A: 湯 50ml
A: 砂糖 大さじ3
ナタデココ 適量
キウイフルーツ 適量
ミント (飾り用)



作り方

- ①各ゼラチンに水を加えてふやかしておく。それぞれ、Aを加えて溶かす。
- ②文旦果汁とヨーグルトに①をそれぞれ加えて混ぜ、ヨーグルトは器に流し入れ、文旦は大きい器にまとめて入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ヨーグルトを冷やし固めた器の上に①をスプーンですくい入れ、ナタデココ、小さく切ったキウイフルーツと盛り合わせる。

【岸村氏コメント】

ビタミンCたっぷりの栄養満点デザート！

酸味と甘みのバランスが絶妙な土佐文旦。ビタミンCが豊富なため、美容や健康にもオススメです。クエン酸などの有機酸も豊富で、疲労回復やカルシウムの吸収促進効果も期待できます。ヨーグルト（発酵食品）×キウイフルーツ（食物繊維）×文旦の相乗効果で、腸内環境にもおすすめの組み合わせ。色々な食感を楽しみつつ、内側からの美と健康をサポートしましょう。

【プロフィール】

岸村 康代 (きしむら やすよ)

管理栄養士・シニア野菜ソムリエなどの資格と経験を活かし、商品開発・メニュー開発、講師、メディアなど多方面で活動中。【主なメディア出演】テレビ朝日『林修の今でしょ！講座』『中居正広のミになる図書館』、TBS『駆け込みドクター』NHK『あさイチ』ほか多数 【著書】「岸村式 食べちゃダメなものはない！ダイエット」ほか



「土佐文旦」スター紹介

文旦を全国に広めていくぜよ、アラサー農家 **STAR** (森田修平さん)

今年もおいしい土佐文旦ができました！



祖父から受け継いだ土佐文旦を守り、その味を全国に広めていくため試行錯誤、日々奮闘している若き土佐文旦スター。土佐文旦を育てるうえで、特に難しいのが剪定作業。「ベテランの剪定を観察し、形を盗んでも同じ文旦にはならなかった。木に負担をかけてしまうんです。一本一本の木の状態を見極めなければならない。自分はまだまだです。」と謙遜するが、品質は土佐文旦発祥の地土佐市の品評会で2年連続最優秀である市長賞を受賞するほど。「今年もおいしい土佐文旦ができました。特に今年は天候にも恵まれ糖度が高いのが特徴です。口に入れた瞬間にさわやかな酸味と完熟した甘みが広がります。土佐文旦を初めて口にすることも食べやすい味に仕上がっています。ぜひ食べてみてください。」

高知家ALL STARキャンペーンに関する情報はこちら：<http://www.kochike.pref.kochi.lg.jp/~top/>

まるごと高知「土佐文旦」商品情報

	<p>土佐文旦 (高知県園芸連) 季節限定 (2月～3月末頃) ※価格はサイズや等級によって変わります。 2月～3月末の期間は、まるごと高知でも、土佐文旦の青果を販売します。 旬の土佐文旦の美味しさ、香りをまるごと楽しめます。</p>
	<p>文旦アイス (高知アイス) 194円 高知県を代表する果物の一つで、上品な酸味の中のかすかなほろ苦さが特徴の土佐文旦を使用した、果汁・果肉たっぷりの土佐ならではのシャーベットです。</p>
	<p>文旦ドレッシング (岡林農園) 300ml / 778円 土佐文旦を使用したドレッシングです。文旦の穏やかな酸味と甘みがお料理をひきたてます。サラダはもちろん、焼き魚やお肉料理にも。</p>
	<p>プレミアムぶんたんどリンク (高知県特産品販売) 540円 土佐文旦の果肉を丁寧に手作業でほぐし、風味豊かに仕上げた果肉入り文旦ストレート飲料です。</p>

高知県アンテナショップ「まるごと高知」
 中央区銀座1-3-13 オープンプレミア1F
 (JR「有楽町」駅、有楽町線「銀座一丁目」駅から徒歩！)
 TEL: (ショップ) 03-3538-4365
 (レストラン) 03-3538-4351
 HP: <http://www.marugotokochi.com/index.html>

