

鶏肉の愛南ゴールド風味



1人当たり

エネルギー	281kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	20.4g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	7g



材料（4人分）

鶏肉	350 g
食塩	小さじ 1/5
清酒	小さじ 2
かたくり粉	適量
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ 1と 1/2
濃口しょう油	大さじ 1弱
愛南ゴールド果汁	大さじ 1



作り方

- ① 一口サイズに切った鶏肉に塩と酒で下味をつける。
- ② 片栗粉をうすくまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋に上白糖、しょう油を沸かし、愛南ゴールド果汁を加えさっと煮る。②の肉を入れてからめたら出来上がり。

※深めの耐熱容器に調味料を入れてレンジで加熱してもOK（500W30秒程度）。



POINT

★ 愛南ゴールドの爽やかな酸味を味わうことができ、給食でも人気があるメニューの一つです。生の果汁だけでなくジュースを活用することで、1年中楽しむことができます。



愛南ゴールドジャム

柑橘の話

「愛南ゴールド」は、品種名を河内晩柑（かわちばんかん）といい、熊本県で偶然発見された品種です。愛南町では、約50年前に栽培が始まり今では生産量日本一を誇ります。（全国流通の約半分が愛南町産といわれています。）国産柑橘が少なくなる3月頃から、長いと8月頃まで出荷される珍しい品種で、甘みと酸味のバランスのよい爽やかな柑橘です。また、現在愛媛県の事業で、欧州（スイス・フランス・ドイツ）への輸出にも取り組んでおり欧州向けには「Misho」（商標登録済み）というブランド名で進められています。他にも愛南町では甘夏やポンカンなども多く栽培されています。

さらに新品種栽培にも取り組んでいます。愛媛県農林水産研究所果樹研究センターみかん研究所で育成された紅プリンセスは、愛媛県の高級柑橘である紅まどんな（愛媛果試28号）×甘平の掛け合わせで作られ、3～4月を旬の時期としたもので、2025年の本格出荷を目指していきます。



愛南ゴールド



新品種 紅プリンセス（愛媛果試 48号）

地域の資源・魅力

『世界進出を見据える南高生の愛南ゴールド』

南宇和高校生が栽培する愛南ゴールドが取得している「グローバルGAP」認証は、食品安全や環境保全等に配慮した「持続的な生産活動」の実践が取得基準となる国際基準認証で、毎年厳しい監査をクリアして認証継続しています。同校生徒は自分たちの愛南ゴールドを世界に向けて発信するため、自信と誇りを持って栽培に取り組んでいます。

『食品ロス削減に向けた取り組み』

落下した愛南ゴールドを有効に活用しようという取り組みが行われています。

愛南ゴールドは品種の特性上、他の柑橘に比べ生理落果といわれる割合が高く、11月や2月頃に実を落とす傾向があります。この落果実を首都圏の飲食店へ出荷する試みが行われています。