

これまでケーブルからローカルな話題や
エリア情報などをお届けします



花粉症に効果があることで有名



ジャバラという果実をご存知でしょうか。柚子やスダチ、レモンと同じく香酸柑橘の仲間で、強烈な酸味と癖のある独特の苦みが特徴の柑橘です。酸味が強いので、主に加工品として使われています。一風変わった名前の由来は「邪気を払う」ほどに酸っぱいことから名付けられたのだとか。



◆香酸柑橘…酸味が強い為、主に果汁を利用するタイプの柑橘類

下北山村でもつくってます！

実はこの果実、日本で唯一の「飛び地」で有名な、和歌山県北山村だけに自生していた柑橘です。それを何とか村の特産にしようと本格的に栽培がはじまり、珍しい柑橘という希少性と含まれている成分による効能が評判を呼び、現在ではジャバラの栽培が北山村を支える基幹産業にまで成長しました。北山村の隣りに位置し、気候の似通った**下北山村**でも数年前から栽培が始まり、奈良の**下北山村育ちのジャバラ**として注目を集めています。



搾ったジャバラを瓶詰にした生搾りをはじめ、ジャバラを使ったお酒やポン酢などの様々な加工品があります。**下北山村**といえば、なんといっても下北春まなが有名ですが、ジャバラ商品も**下北山村育ちのジャバラ**としてあらたなブランドの確立を目指しています。

アレルギー抑制効果がある成分「ナリルチン」が豊富

さっぱりした酸味＋後味がほのかな苦旨＝大人の味

調べてみるとジャバラは香酸柑橘の超優等生。ビタミンAとCの他にカロチンなどが含まれ、注目すべきはフラボノイドの一種である「ナリルチン」が柚子やカボスなどに比べてケタ違いに多く、群を抜いた含有量であること。また、皮には果汁に比べて6倍以上もの「ナリルチン」が含まれているため、皮まで使った商品が多く作られています。「花粉症に効果がある」とマスコミでも頻繁に取り上げられていて、i型アレルギー（花粉症・アトピー性皮膚炎・アレルギー性気管支喘息・じんましん・アレルギー性鼻炎・金属アレルギーなど）に分類されるものに対して効果が期待できます。血行を良くし抗酸化作用がある「クエン酸」も豊富。美容面や疲労回復にも期待ができます。効果にはもちろん個人差がありますが、試してみる価値はありそうです。そして何より味の評価も高いのが魅力。酸味の後にほんのりと感じる苦味が大人の味わいです。

スゴイ成分！
糖度も意外と高く
強い酸とのバランスも
good!





温かみのある
ウエルカムボード
そのままの雰囲気
アットホームなお店です！

村内の常連さん、遠くからわざわざ探して
買いに来た人、いろいろな人が訪れて、午
後からは品薄になる日が多い
とか。できるだけ早めに行く
ことをおすすめします。ぎっしり
詰まったあんパン、カレーパン、
とっても美味しかったです。
ごちそうさまでした！



店の前ののどかな風景

下北山村に待望のパン屋さんが誕生！

たもとパン店

住	奈良県吉野郡下北山村寺垣内1466-2
営	9:00~14:00頃 (売切れ次第終了)
休	火・水曜日
電	07468-6-0637

今年5月に下北山村役場から車で3分の
場所にオープンしたベーカリー。人気の食パン
の他に総菜パンが多数並びます。お店の軒
先でパンを選ぶシステム。オープンエアな
イートインスペースもあり、ちょっとおしゃべり
できる場所として、近隣の方も喜んでおられます。



下北山村スポーツ公園 きなりの郷

きなり館

下北山村のジャバラや下北春まなを使ったお土産は、下北山村スポーツ公園のきなりの郷にある「きなり館」で。温泉施設「きなりの湯」に併設しているレストランでは春まなを使ったお料理やスイーツが楽しめますよ！レストラン・売店のみの利用可。

住	奈良県吉野郡下北山村上池原282
営	レストラン 11:30(日・祝 11:00)~21:00(L.O. 20:30) 売店 11:00~21:00(土・日・祝 10:00~21:30)
休	第2・第4火曜
電	07468-5-2001

下北山村でしか栽培されて
いない「下北春まな」づくしの
人気メニューです！

まなうどん定食

季節の一品



まなアイス
甘さ控えめ
後口さっぱり

まなとうふ

まなめはい
めはいばしの
まなバージョン

まなうどん
麺にまなを
練り込んでます

大人になるとあっという間に1年が過ぎるのはなぜ！？

大人になると、どうして一年を短く感じるのでしょうか？ たしかに、子供の頃に過ごした時間は、なんて濃密だったんだろうと思います。NHKの某番組での5歳の女の子の回答は「人生にトキメキがなくなったから」でした。トキメキは年齢に関係なく個人差が大きいかようにも思いますが、大人の日々の暮らしは、その一部が決まった日課となっているのは確か。子供の頃は毎日が「なんで？ どうして？」と新たな興味の連続です。日常に疑問符がだんだんなくなり、年を重ねる程に覚えることも少なくなって(覚えられなくなって!?)

自然に人生のトキメキが減少していつてるのかもしれないね。体感時間は生きてきた年数に反比例するというフランスの哲学者の「ジャンネーの法則」なるものもあります。時間の感じ方は人それぞれでしょうが、充実した1年であったと振り返りつつ、新たな年をトキメキながら迎えられるといいですね。μ

