

# misho

Golden peel, moderate sweetness and refreshing acidity,  
rare and elegant citrus fruits that Ehime is proud of.



Visit Ehime



Ehime Kankitsu Project

# What kind of citrus fruit is Misho?



Misho is the European brand name for a Japanese citrus variety called Kawachi Bankan. It takes its name from a representative growing location in Ehime, which boasts a greater yield of the fruit than any other prefecture in Japan. While most citrus fruits ripen in winter, Misho is a rare exception that reaches peak ripeness from springtime into summer, around April through July, an attribute that has added to the variety's increasing popularity in Japan in recent years.

Misho is characterized by a vibrant yellow peel and abundantly juicy fruit. With a sugar content around 11 Brix, the fruit offers a pleasantly delicate sweetness distinguished by refreshingly invigorating tangy notes and subtle hints of faint bitterness. The distinctive aroma of Misho, plentiful

and soothing, is not to be missed.

The fruit is rich in nutrients including vitamin C, calcium, potassium, and dietary fiber as well, and notably features relatively low caloric, sugar, and fat content in comparison with other citrus varieties. In warmer seasons when the temperature climbs, try chilling Misho in the refrigerator for an even more pronounced experience of its pleasant sweetness complemented by refreshing tanginess.

#### Main components (per 100 g of edible portion)

• Calories : 35 kcal	• Moisture content : 90 g	• Carbohydrates : 8,8 g
• Protein : 0,7 g	• Fat : 0,2 g	• Glutamic acid : 42 mg
• Vitamin C : 36 mg	• $\beta$ -carotene : 38 $\mu$ g	

## Le misho, un agrume pas comme les autres...

« Misho » est le nom de marque utilisé en Europe pour désigner la variété d'agrumes japonaise « kawachi bankan ». En termes de quantité, notre département est le premier producteur de cette variété qui tire son nom d'une zone de production représentative de cette culture.

Le misho se récolte du printemps à l'été (avril-juillet), chose rare car la saison des agrumes se situe en hiver, ce qui explique la popularité croissante que connaît le misho au Japon ces dernières années.

Cet agrume se reconnaît à une couleur jaune éclatante et se caractérise par un jus abondant et un Brix de 11%. L'association d'une acidité rafraîchissante avec une légère amertume produit une fine douceur en bouche, et nous vous invitons à partager l'apaisement particulier dégagé par les effluves du fruit quand on l'épluche.

En plus de sa richesse en fibres végétales, le misho est riche en vitamines C, en calcium et en potassium. Comparé aux autres variétés, il contient moins de calories, de sucres et de lipides. Dans les périodes où la température monte, nous vous conseillons une dégustation réfrigérée : vous apprécierez d'autant mieux le mariage subtil entre la douceur et l'acidité si rafraîchissantes de ce fruit.

#### Composition (pour 100g de partie comestible)

• Énergie : 35kcal	• Teneur en eau : 90g	• Glucides : 8,8g
• Protéines : 0,7g	• Lipides : 0,2g	• Glutamate : 42mg
• Vitamine C : 36mg	• $\beta$ -carotène : 38 $\mu$ g	

## Was für eine Zitrusfrucht ist Misho?

Misho ist der Markenname, unter dem die japanische Sorte Kawachi Bankan in Europa bekannt ist. Ihren Namen erhielt sie von dem Ort, an dem sie im landesweit größten Umfang angebaut wird und der einer der wichtigsten Anbauorte von Zitrusfrüchten in der Präfektur Ehime ist.

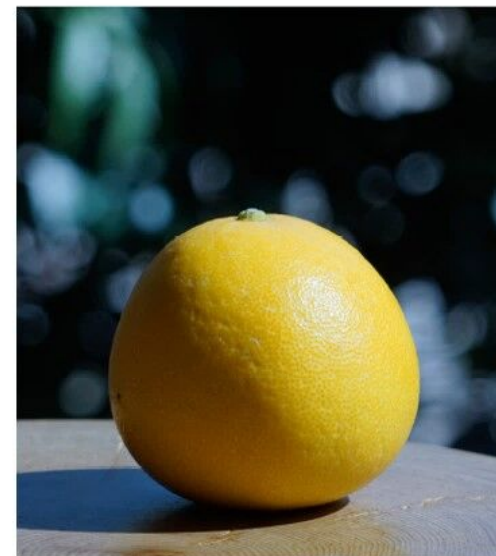
Im Gegensatz zu den meisten Zitrusfrüchten, die im Winter geerntet werden, ist Misho eine der seltenen Sorten, die vom Frühjahr bis zum Sommer (April bis Juli) reif werden. In den letzten Jahren ist sie auch in Japan immer beliebter geworden.

Sie ist leicht an ihrer leuchtend gelben Farbe zu erkennen und enthält reichlich Saft. Der Zuckergehalt liegt bei 11%, so dass sich zusammen mit der frischen Säure und der entfernten Bitterkeit eine delikate Süße ergibt. Beim Schälen entsteht ein typischer feiner Duft, der wegen seiner entspannenden Wirkung empfohlen wird.

Darüber hinaus enthält die Frucht reichlich Vitamin C, Kalzium, Kalium und Ballaststoffe und zeichnet sich damit im Vergleich zu anderen Zitrusfrüchten durch weniger Kalorien, Zucker und Fett aus. Je heißer es zum Sommer hin wird, desto erfrischender sind die angenehme Süße und frische Säure der Früchte, besonders wenn sie vor dem Verzehr im Kühlschrank gekühlt werden.

#### Die wichtigsten Inhaltsstoffe pro 100 g essbare Teile:

• Energie 35 kcal	• Wassergehalt 90 g	• Kohlenhydrate 8,8 g
• Proteine 0,7 g	• Fett 0,2 g	• Glutaminsäure 42 mg
• Vitamin C 36 mg	• $\beta$ -Carotin 38 $\mu$ g	



# What are the best ways to enjoy Misho?

Misho has a thick rind but is easy to peel by hand. Its fruit is delicious chilled in the refrigerator or even frozen.

The richly fragrant rind is highly distinctive as well and can be made into delectable candied peels or marmalades.

In addition, with its glutamate content comparable to that of sour lemons, its flavor complements fish and meat dishes nicely, making it a fine option for seasoning dishes as well.

## Specific culinary uses & ways to enjoy Misho

- Dried fruit
- Juice
- Soft-serve ice cream
- Smoothies
- Fruit gelatin
- Dressings
- Carpaccio sauce
- Jams
- Cocktails
- Culinary seasoning

## Dégustations conseillées

Bien que sa peau soit épaisse, le misho peut s'éplucher facilement à la main. Il garde un goût délicieux, qu'on le mette à réfrigérer ou à congeler.

Sa peau est très appréciée pour l'arôme qui s'en dégage, et il est possible de la consommer soit en zestes confits, soit en confitures.

Comme il contient autant de glutamate que les citrons acides, le misho s'associe à merveille aux cuisines de viandes ou poissons, et peut offrir des assaisonnements de qualité.

## Exemples d'applications

- Fruits secs
- Jus de fruits
- Glaces à l'italienne
- Smoothie (boissons frappées)
- Gelées de fruits
- Assaisonnements
- Sauces carpaccio
- Confitures
- Cocktails
- Condiments culinaires

## Wie genießt man Misho am besten?

Misho ist eine Zitrusfrucht mit dicker Schale, die sich jedoch leicht mit der Hand entfernen lässt. Besonders lecker sind die Früchte, nachdem sie im Kühlschrank gekühlt oder gefroren wurden.

Auch die duftende Schale ist etwas ganz Besonderes, kandiert oder zu Marmelade verarbeitet, ist sie ein Genuss.

Dank des hohen Anteils von Glutaminsäure, der dem von Zitronen entspricht, passt die Frucht auch gut zu Fisch- und Fleischgerichten und lässt sich zum Würzen von Speisen verwenden.

## Beispiele für den Verzehr und die Verwendung in der Küche

- Trockenfrucht
- Saft
- Softeis
- Smoothie
- Gelee
- Dressing
- Carpaccio-Sauce
- Marmelade
- Cocktail
- Gewürz für Speisen







# Healthy and nourishing too!

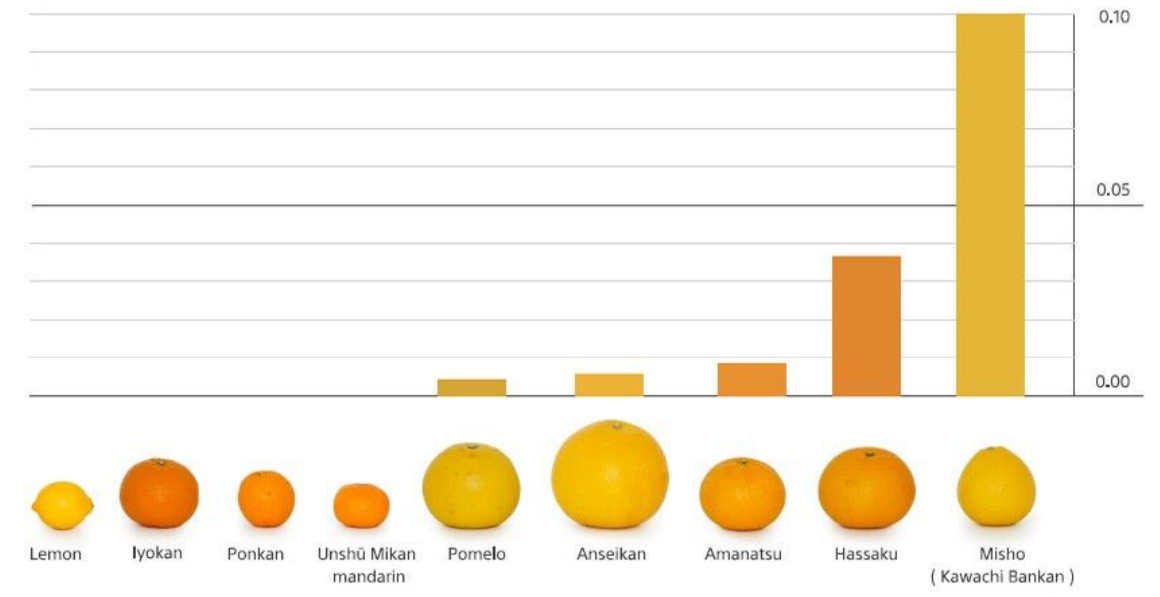


Misho cultivation embraces eco-friendly practices with pesticide use kept to the bare minimum. The fruit has also recently been found to be rich in auraptene—a coumarin-related compound effective at improving cognitive function and promoting lipid metabolism—in comparison with other citrus varieties, a fact expected to lead to increased future demand.

Content (% of fresh weight)  
Auraptene content in citrus peels

Teneur (% poids à l'état frais)  
Teneur en auraptène du périscarpe

Anteil (% Frischgewicht)  
Anteil von Auraptin in den Schalen von Zitrusfrüchten

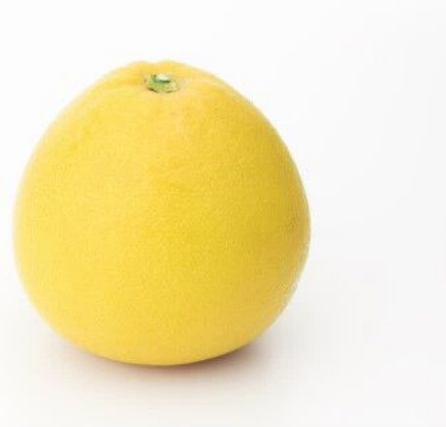


Amakura FFI Journal, 218(1)28-35, 2013

## Un fruit apaisant pour le corps

Le misho se cultive dans le respect de l'environnement, car il ne demande qu'un minimum de pesticides. Récemment, des études ont montré que le misho est plus riche en auraptène que les autres variétés, fait encourageant en termes de croissance de la demande car cette substance fonctionnelle est reconnue pour ses effets positifs sur le métabolisme lipidique et sur les fonctions cognitives.

## Gut für die Gesundheit!



Misho-Früchte werden mit umweltfreundlichen Methoden angebaut, bei denen nur die unbedingt erforderlichen Chemikalien zum Einsatz kommen. Übrigens hat sich vor Kurzem herausgestellt, dass Misho-Früchte mehr als andere Zitrusarten Auraptin enthalten, welches die kognitiven Funktionen verbessert und den Fettstoffwechsel unterstützt. So wird zukünftig eine steigende Nachfrage erwartet.

\*Misho\* Golden peel, moderate sweetness and refreshing acidity, rare and elegant citrus fruits that Ehime is proud of.

# Where is Misho grown?



Ehime Prefecture is blessed with a bountiful natural environment, from seas to mountains and rivers, and is home to active agriculture, forestry, and fishery industries. The agricultural system of citrus fruit production here in particular has obtained J-NIAHS (Japanese Nationally Important Agricultural Heritage Systems) certification and can be considered the mainstay of the "Citrus Kingdom, Ehime," a producer unrivaled in Japan. Characteristic sites of cultivation are terraced fields set on steep slopes that look out on breathtaking scenery.

Cultivating great citrus requires certain conditions. The environment here satisfies the full range, blessed as it is with a mild climate featuring an average temperature over 16°C (60°F) as well as three sources of sunlight: direct rays straight from the sun, light reflected off sea waters, and solar and thermal radiation reflected off stonework.

Experiential learning programs are offered in the region with focuses on the agriculture, forestry, and fishery industries, and visitors can enjoy immersive experiences of eco-conscious living in rural Japan through stays at minpaku accommodations based in private residences as well. Together, such features are attracting notice as efforts by local communities to advance the Sustainable Development Goals (SDGs).

## Lieux de culture

L'exploitation des forêts comme les activités agricoles et de la pêche sont très développées à Ehime, département qui jouit de conditions naturelles exceptionnelles : la mer, les fleuves et la montagne. Fait significatif, notre système de culture des agrumes a reçu le label d'héritage culturel J-NIAHS (Japanese Nationally Important Agricultural Heritage Systems). Il se traduit par des paysages splendides faits de parcelles de cultures aménagées en étages sur les versants pentus, et constitue en quelque sorte la charpente de ce que nous appelons « Ehime le royaume des agrumes », une spécificité japonaise unique.

Outre son climat doux dont les températures moyennes ne descendent pas en dessous de 16°C, Ehime est éclairé par « trois soleils ». Le premier, c'est l'astre solaire qui darde ses rayons directement depuis le ciel, le deuxième vient des rayons réfléchis par la surface de la mer, et le troisième ceux qui sont réfléchis par les murs de pierres des versants et la chaleur rayonnante qu'ils apportent. Les conditions nécessaires à la production d'agrumes de bonne qualité sont réunies.

Dans ces régions, des programmes pédagogiques ont été mis en place pour offrir l'expérience des activités de la pêche, de l'exploitation des terres et des forêts. Comme le montrent les initiatives du « minpaku » - des gîtes ruraux en immersion totale dans la vie rurale éco-citoyenne du pays-, notre région est intéressante sous l'aspect des initiatives ODD prises par les habitants eux-mêmes.

## Wo wird Misho angebaut?

Die Präfektur Ehime mit ihrer reichen natürlichen Umgebung von Meer, Bergen und Flüssen bietet beste Bedingungen für Land- und Forstwirtschaft sowie Fischerei.

Hervorzuheben ist das landwirtschaftliche System des Anbaus von Zitrusfrüchten, das als Landwirtschaftliches Erbe Japans (J-NIHAS) anerkannt wurde. Seine Besonderheit sind die stufenartig die steilen Berghänge hinauf ansteigenden Plantagen, die eine atemberaubende Landschaft schaffen und die Grundlage für "Ehime, Königreich der Zitrusfrüchte" als dem größtem Anbaugebiet Japans bilden. Neben dem milden Klima mit einer mittleren Jahrestemperatur von über 16°C wirken hier sowohl die direkte Sonneneinstrahlung als auch vom Meer reflektiertes Sonnenlicht sowie von den Steinmauern reflektierte Licht- und Wärmeabstrahlung – sozusagen dreifaches Sonnenlicht. Damit sind beste Bedingungen für den Anbau hochwertiger Zitrusfrüchte gegeben.

Erwähnt werden sollte auch, dass in dieser Region Erlebnis- und Lehrprogramme zu Land- und Forstwirtschaft und zur Fischerei angeboten werden. Dazu gehören auch minpaku-Unterkünfte in Privathäusern, in denen die Gäste das traditionelle, die Umwelt respektierende Leben im japanischen Dorf erfahren können. Die Regionen erhält viel Aufmerksamkeit, denn hier haben die Bewohner die Umsetzung der 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) selbst in die Hand genommen.

# Ehime Prefecture

Stretching along the western side of the island of Shikoku, Ehime Prefecture faces onto the Seto Inland Sea, the largest water body of its type in Japan. Meaning "lovely princess," the name Ehime stems from a mythological Japanese goddess. Appropriately, the area is blessed with a warm temperate climate and bountiful natural environment. Its Dōgo Onsen is an iconic sightseeing destination famous as the oldest hot springs in Japan. Featuring spa facilities with architecture considered to be emblematic of Japan's onsen culture, the location is the proud recipient of three stars in the Michelin Green Guide Japan. Also, in recent years, the Shimanami Kaidō expressway that offers a traverse across the Seto Inland Sea from Ehime has drawn attention as a mecca for cyclists.

## Ehimé, le département

Couvrant tout l'ouest de l'île de Shikoku, le département d'Ehimé fait face à la Seto Inland Sea, la plus grande mer intérieure du Japon. Déesse de la mythologie japonaise, Ehimé signifie « jolie princesse » et comme son nom le suggère, notre département est favorisé par un climat doux et une nature splendide et bienfaisante. Il doit aussi sa réputation à Dōgo onsen, les thermes les plus anciens du Japon dont l'architecture propre aux stations thermales japonaises leur a valu d'être classés trois étoiles dans le MICHELIN – Guide Vert – Japon. Ces dernières années, la voie Shimanami Kaidō qui enjambe la mer intérieure depuis Ehimé est devenue une référence incontournable dans le monde du cyclisme.

## Die Präfektur Ehime

Die Präfektur Ehime liegt im Westen der Insel Shikoku an der Küste der Seto-Inlandsee, der größten Wasserfläche dieser Art in Japan. Der Name Ehime bedeutet "schöne Prinzessin" und geht auf den Namen einer Göttin der japanischen Mythologie zurück. Gesegnet mit mildem Klima und reicher natürlicher Umgebung, macht die Präfektur ihrem Namen alle Ehre. Das Thermalbad Dōgo Onsen ist bekannt als das älteste Thermalbad Japans und entsprechend Anziehungspunkt für Touristen. Seine Architektur gilt als symbolisch für die onsen-Kultur Japans und wurde vom Michelin Green Guide Japan mit drei Sternen gewürdigt. In jüngerer Zeit ist die Route Shimanami Kaidō, die von Ehime aus über die Inseln der Seto-Inlandsee führt, ein beliebtes Ziel von Radsportlern.

