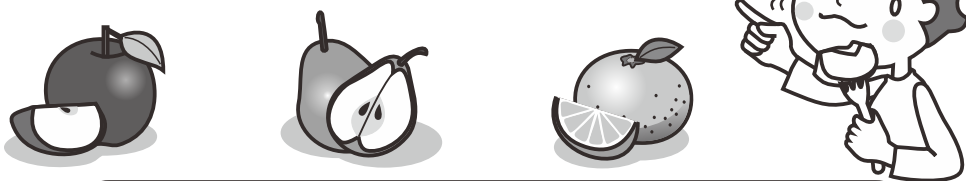


季節の果物

～秋・冬～



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2020 8月号

Copyright © 2020 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

秋の果物

いちじく 無花果

旬は8～10月。寒さに弱く、愛知、和歌山などが主な生産地です。
食用部分は厳密には果実ではなく、花にあたります。

水溶性の食物繊維を豊富に含んでおり、腸の活動を活発にさせ、便秘改善が期待できます。また、体外にナトリウムを排出するカリウムが高血圧を予防します。

<選び方>

- ・弾力があり、ぼってりとした丸みがある
- ・ヘタの切り口付近まで色づいているもの
- ・先の方が裂け、中の紅い花が見えると食べごろ

<保存方法>

- ・ビニール袋やポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存
- ・冷凍保存する場合は、皮をむきラップで包む

<おいしい食べ方>

生で食べる以外に、ジャムやコンポート、シャーベットや寒天ゼリーなどもおすすめです。生ハムとあわせて前菜としても。

～皮のおき方～

ヘタを下へゆっくり引っ張るときれいにむけます。



栗

旬は9～10月で秋を感じさせる代表的な果物です。京都で採れる丹波栗はブランド栗として有名です。

免疫力を高めるビタミンC、エネルギーの代謝をスムーズにするビタミンB1、高血圧を防ぐカリウムが含まれています。渋皮に含まれるタンニンには強い抗酸化作用があります。

<選び方>

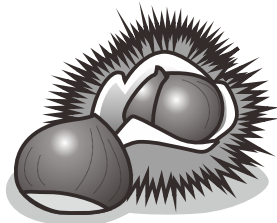
- ・表面の硬い鬼皮に張りがあり、つやつやした光沢があるもの
- ・ふっくらとした丸みがあり、重みを感じるもの

<保存方法>

- ・ポリ袋に入れ、冷蔵庫のチルド室に入れておく
 - ・冷凍保存する場合は、一度茹でて鬼皮と渋皮をむき、保存袋に入れる
- ※茹でた栗は傷みやすいので2～3日で食べ切る

<おいしい食べ方>

栗ご飯や栗おこわ、モンブランや甘露煮などスイーツの食材としても。



～茹で方のポイント～

半日ほど水につけてから、深手の鍋に全体が浸るくらいの水と塩を入れ、中火にかけます。沸騰したら弱火にして30～40分加熱します。

柿

旬は10～11月で、品種によっては12月に美味しいものもあります。日本全国で収穫され、種類は甘柿と渋柿に分けられます。

高血圧予防に効果的なカリウムや、約一日分の必要量のビタミンCを含んでいます。栄養バランスが良く、疲労回復、風邪予防、ガン予防、老化防止に効果が期待できます。

<選び方>

- ・ヘタは果実に張り付くように隙間なく、4枚揃っていて緑がなるべく残っているもの
- ・全体に濃いオレンジ色で重みがあり形が整っているもの



<保存方法>

- ・ヘタの部分に湿らせたティッシュやコットンをあて、ヘタを下にして袋に入れ冷蔵庫に保存(2～3週間は保存可能)

<おいしい食べ方>

熟しすぎたものは冷凍してシャーベットに。

～柿シャーベット～

- ・グラニュー糖：100g ・水：200cc
 - ・柿：2～3個 ・レモン汁：少々
- 鍋にグラニュー糖と水を入れ溶かし、ミキサーにかけた柿と混ぜます。全体になじんだらレモン汁を加えて、冷凍容器に入れて凍らせます。





～秋の果物～

旬は9～11月初旬で、国産は酸味が強く、カリフォルニア産は甘味が強いものが多いです。店頭に並ぶものは輸入品が多くなっています。

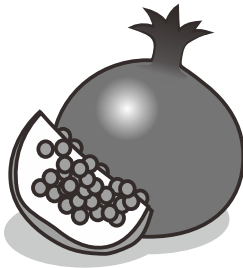
ミネラル、クエン酸は疲労回復に役立ち、また、カルシウムの吸収を助け骨を丈夫にします。ざくろの紅い果汁は抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれ、生活習慣病の予防に効果が期待できます。

<選び方>

- ・張りつつやがあり、鮮やかな紅色のもの

<保存方法>

- ・皮をむかずに常温で保存
- ・日持ちさせたい場合は、密閉容器等に入れて冷蔵庫に保存



<おいしい食べ方>

お菓子などのトッピングの他に、皮・種を取り出した果汁だけのざくろジュースや、ざくろ酢等を作ってドリンクとして飲むのもおすすめです。

～果粒の取り方～

実の先のとがっている部分を切り落とし、十字に切り込みを入れて、水を張ったボウルに入れます。皮の中を開くように手で割り、紅い果粒を取り出します。ボウルに入れることで、果粒の飛び散りや、手の着色を防ぎます。



冬の果物

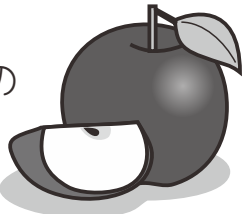


旬は10～12月。品種が多く、日本では約半分が「ふじ」です。それに次いで「つがる」、「王林」、「ジョナゴールド」などがあります。

クエン酸、リンゴ酸といった有機酸が、疲労回復を促します。また、食物繊維やポリフェノールを多く含み、整腸作用や抗酸化作用が期待できます。

<選び方>

- ・赤いりんご…お尻までしっかり赤いもの
- ・青りんご…全体的に色ムラがないもの



<保存方法>

- ・冬は新聞紙で包み、箱に入れたまま常温保存が可能
- ・ビニール袋やポリ袋に入れ冷蔵庫で保存

<おいしい食べ方>

アップルパイやジャム、コンポート、サラダやサンドイッチに入れても合います。栄養が詰まっているので皮ごと食べても◎。

～すりおろしいんごジャム～

- ・皮ごとすりおろしたりんご：200g(1個分)
 - ・砂糖：20～30g ・レモン汁：大さじ1
- すりおろしたりんごをフライパンに入れ、へらで混ぜながら強火で3分煮ます。とろみがついたら、火を止め、砂糖、レモン汁を入れて混ぜます。容器に移して冷蔵庫で冷やし、ゼリー状に固まったら出来上がりです。



西洋梨

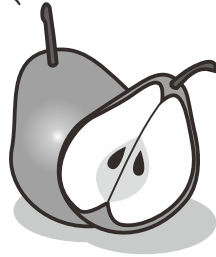
旬は10月下旬～12月。球形ですっきりとした味わいの和梨に対し、西洋梨はお尻が大きい瓶のような形でなめらかな食感が特徴です。

ソルビトールという糖アルコールが含まれ、整腸作用に加え、咳止めや解熱効果があるとされています。疲労回復に役立つアミノ酸や、食物繊維も多く含まれています。

<西洋梨の種類>

生産量の約7割は「ラ・フランス」ですが、その他に様々な種類があります。

- ・甘味が強い「ル・レクチェ」
- ・日本産まれの「シルバーベル」
- ・酸味が楽しめる「バートレット」など



<選び方>

- ・表面に傷がなく、部分的に柔らかくなっていないもの

<保存方法>

- ・傷みが早いため長期の冷蔵保存は避ける
- ・冷凍保存は皮をむき、串切りにして芯の部分を切り取ったらレモン汁をよく絡める。バットに重ならないように並べ、凍らせてから保存袋に入れる

<おいしい食べ方>

サラダやピザのトッピング、ブルーチーズをのせておつまみとしてもおいしく食べられます。

みかん

旬は11～1月。ハウス栽培が盛んで、ほぼ通年出回っています。主な生産地は和歌山、愛媛、静岡です。

ビタミンCが豊富で、免疫力アップ、風邪予防に効果的です。また、白い節部分にはビタミンPが含まれ、毛細血管を強くすると言われています。

<選び方>

- ・扁平な形で、皮に張りがあり、ヘタの切り口が小さいもの
- ・全体的に色づき、紅がさし、つやがあるもの

<保存方法>

- ・冷蔵保存は低温障害を起こし傷みやすいため風通しの良い冷暗所に保存
※冷やしたい時は、食べる直前に冷蔵庫に入れる
- ・箱入りの場合は天地を裏返し、底のものから食べる（丈夫なヘタを下にして、圧力によるダメージを減らすため）

<おいしい食べ方>

食べる前に、軽く手の中でつぶれない程度に揉み、刺激を与えてから30分～1時間程度放置しておくとうま味が増します。焼きみかんやジャムなど調理するのもおすすめです。

