

## サクランボ

～甘酸っぱい初夏の味「赤い宝石」～

イラスト：小林裕美子

サクランボのプロフィール  
 【分類】バラ科サクラ属  
 【原産地】カスピ海沿岸  
 【おいしい時期(旬)】6,7月ころ(夏)/  
 5月後半～7月  
 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、  
 葉酸、カリウム、アントシアニン、リンゴ酸、  
 ソルビトールなど

### 選び方

完熟して深く濃い色になっても問題ないよ

軸が青々としている

全体が鮮やかな赤色

つやと張りがある

実が大きめで締まっている

**NG**

皮がしなびている、実が柔らかい、傷や斑点、茶色く変色した部分がある、軸が枯れている、しおれている

### サクランボのいろいろ

**佐藤錦(さとうにしき)**  
日本を代表する品種の「赤いレビー」と呼ばれる美しい色合いと上品な食味が特徴

**高砂(たかさご)**  
米国生まれのあっさりとした味わいで酸味と甘味のバランスは良い

**ナポレオン**  
やや大きめで、縦長のハートに近い形の果汁が豊富で、酸味と甘味のバランスが取れた濃厚な味わい

**月山錦(がっさんにしき)**  
中国生まれの大粒で甘味が強い、食味が良く見た目も珍しいため、贈答用として人気

**紅さやか**  
果肉は堅めで、果汁は豊富な酸味が少なくさっぱりとした甘さ

**アメリカンチェリー**  
輸入されているサクランボの総称。国産に比べサイズが大きめで、甘味が強く濃厚な味わい

### 保存方法

#### 常温保存

クーラーなどの風が直接当たらない冷暗所に置く  
 食べる2,3時間前に冷やすとおいしい!  
 2,3日で食べ切ろう

#### 冷蔵保存

表面をペーパータオルで拭き、洗わずに大きめの保存容器に入れ野菜室へペーパータオルを敷き、余裕を持って並べると傷みにくいよ



#### 冷凍保存

軸を付けたまま水洗いし、水気をキッチンペーパーで拭き取り容器や保存袋に入れて保存



軸を取ると実に穴が開き、乾燥しておいしさが損なわれる

2,3分ほど常温で解凍するとシャーベットのようにおいしい!

### 楽しみ方・食べ方のコツ

購入後すぐに食べる時は、冷水でさっと冷やすとおいしく食べられるよ



### サクランボの子カラ

**β-カロテン** 免疫力向上 老化予防に

**ビタミンC** 風邪予防や美肌効果

**葉酸** 造血作用があり、貧血予防に

**リンゴ酸** 疲労回復、消炎効果

**カリウム** むくみ解消に効果的、高血圧予防にも

**アントシアニン** 赤色の色素成分でポリフェノールの一種。眼精疲労の緩和に

**ソルビトール** 天然の甘味成分、便秘改善に

### サクランボのじみツ

バラ科サクラ属 観賞用の桜とは異なる品種

#### 欧州

有史以前から自生 紀元前300年ころにはすでに栽培



#### 名の由来

桜の実を指す「さくら(のぼう)坊」から

#### 日本

『本草和名』(平安時代) 『新刊多識編』(1631年)に記述あり