

イラスト：小林裕美子

桃

～繊細で上品な風格漂う夏の果実～

桃のプロフィール

【分類】バラ科モモ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】7～9月ころ(夏)

【主な栄養成分】ペクチン、カリウム、ナイアシン、β-カロテン、カタキンなど

解説：KAORU

選び方

鮮やかな濃いピンク色

ずっしりと重い

果皮に果点が広がっている

産毛がきれいに生えていて、張りがある

完熟すると甘い香り

皮に傷や変色がある

皮が緑がかっていて、香りが立っていないものは未熟かも……

甘さの目安は糖度11度以上

NG

桃のいろいろ

白桃系
果肉が白色、果皮がピンク色。果汁が多く、果肉は柔らかく甘味が強い。「白鳳」「川中島白桃」など

黄桃系
果肉・果皮とも黄色。果汁は少なめで、果肉は堅め。生食以外にシロップ漬けなどに利用。「黄金桃」「黄美娘」など

蟠桃
中国原産の平たく扁平(へんぺい)な形が特徴。果皮の色は紅色

桃のヒミツ

歴史

中国
3000年以上前から栽培

日本
縄文時代末期から弥生時代食用や祭祀(さいし)用として

季語
「桃の花」が春、「桃の実」が秋の季語

平安時代から鎌倉時代 薬用や観賞用

明治以降 食用として栽培が始まる

保存方法

追熟

日持ちしないので早めに食べてね

まだ堅い桃は新聞紙に包んで常温に置き、柔らかくなるまで追熟させる。未熟なまま冷蔵庫に入ると、甘くならず傷んでしまうよ

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

要注意

冷やし過ぎると味が落ちる……

冷蔵保存

一つずつ新聞紙に包んで保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すぐに食べ切れない場合は保存用袋に入れて冷凍庫へ

スムージーやシャーベットに

桃のチカラ

カリウム

高血圧予防、むくみの改善、運動時の筋肉のけいれん予防に

ペクチン

食物繊維の一種。便秘の解消や美肌効果に

疲労回復に即効的な効果が期待できる。夏バテやスポーツ後にお薦め!

カタキン

皮に多い。老化予防、生活習慣病予防に

ナイアシン

冷え性改善や二日酔い予防に

β-カロテン

黄肉種に多い。老化予防、免疫力向上、視力維持に

楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方

縦の割れ目に沿って包丁を1周させ、両手で軽く持って種を軸に左右にひねると、実が二つに離れる

湯むき

丸ごと沸騰した湯に入れてから氷水に落とし、皮を包丁で引っ張ると、楽にむけて表面もきれいに



料理として

サラダ風
ルッコラやバジルと合わせる

オードブル
生ハムやモッツアレラチーズ、カッターチーズと合わせる

縦にくり切り
均等に甘さが行き渡る



デザートとして

そのまま冷やしてデザートに



ピューレ

ソース、ドレッシング、シャーベットなどお菓子作りに

