

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

キウイフルーツ

～1個で1日分のビタミンC～

キウイフルーツのプロフィール

- 【分類】マタタビ科マタタビ属
- 【原産地】中国南部
- 【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ(国産)
- 【主な栄養成分】ビタミンC、食物繊維、カリウム、アクチニジンなど

解説：KAORU

選び方

傷やしわがない

産毛が均一で
密に付いている

丸みを帯びた
楕円(だえん)形で
ずっしりとした重さ

食べ頃

軸の部分(頭とお尻)
を指で押したとき
弾かを感じ、指が少し
沈むくらい

変色
部分的に柔らかいと
傷んでいるかも……

NG

保存方法

冷蔵保存

キウイフルーツから出る
エチレンガスが他の食
材に影響するかも……

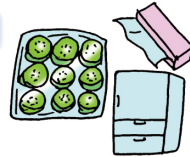


ポリ袋の口はしっ
かり縛ってね

新聞紙やキッチンペーパーで1つずつ包むか、
まとめてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

重ならない
ようにね



未熟なものは
追熟

新聞紙やキッ
チンペーパーで
1つずつ包む

でんぷんが糖化し
甘さが増すよ

食べやすい大きさにカットしてラップ
で包み、保存袋に入れて冷凍庫へ

風通しが良く、直射
日光の当たらない
場所で常温保存



キウイフルーツのいろいろ

ハイワード



グリーンキウイの主流品種の甘味と酸味のバラ
ンスが良く、爽やかな味わいの国内産は11～5月ごろに
出回る

ゼスプリゴールド

愛媛県や佐賀県などで栽培のゴールドキウイ
ともいわれる酸味は穏やかで甘味が強く、滑
らかな舌触り



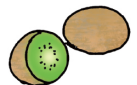
レインボーレッド



黄緑色の果肉の中央に赤い色素が入るのが
特徴の酸味が穏やかで甘味が強い

香緑(こうりよく)

「ハイワード」の自然交雑から誕生の香川県、山梨県、
静岡県などで栽培の酸味が少なく、糖度が高い



さぬきゴールド



香川県で誕生の生産量が少ない希少品種の
濃厚な甘さで風味も豊か

アップルキウイ

静岡県などで栽培の品種名は「魁蜜(か
いみつ)」のジュシーで甘味が強く酸味は
少なめの産毛がなく果皮がむきやすい



ハッピーキウイ



学校給食などで人気のミニキウイの香川県産
「香料(こうすい)」も注目のミニキウイ品種

楽しみ方・食べ方のコツ

軸の取り方



端にナイフを入れると堅い軸で止まるの
そのまま一回り切り込みを入れ、へたをく
るっと回すと簡単に取り除けるよ

いろいろな食べ方

スライスしてサラダに

つぶしてソースや
ドレッシングに

そのままで



栄養を無駄なく
摂取できお薦め!



スムージーに

キウイフルーツのピミツ

歴史

原産
中国南部



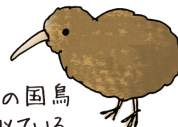
別名「チャイニーズ・ゲーズベリー」
ニュージーランドに持ち込まれ、
品種改良

日本への伝来

1960年代
栽培しやすく、
国内生産が広まる

名の由来

ニュージーランドの国鳥
「KIWI」(キウイ)に似ている
から



キウイフルーツのチカラ

ビタミンC

美肌づくりや老化予
防、生活習慣病予防、
風邪予防に



アクチニジン

胃もたれ予防に肉を
柔らかくする作用があ
り、肉・魚料理と一緒
に取ると消化を促進



食物繊維

便秘解消や
肥満予防に



カリウム

高血圧予防や
むくみ改善に

