

マンゴー

～栄養価の高い世界三大美果の一つ～

イラスト：小林裕美子

マンゴーのプロフィール

- 【分類】ウルシ科マンゴー属
- 【原産地】インド、東南アジア
- 【おいしい時期(旬)】4～8月ごろ
- 【主な栄養成分】ベータカロテン、ビタミンE、
ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維など

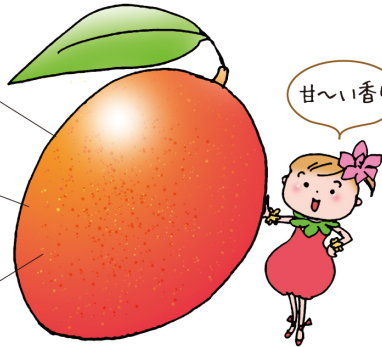
解説：KAORU

選び方

ふっくらとしていて
ずっりとした重さ!

果皮が赤く
色づいていて
張りがある

果皮に付いている
プルム(白い粉)
が落ちつやがある



NG



果皮に黒い斑点がある
果皮がしわしわだと熟し過ぎかも……

楽しみ方・食べ方のコツ

種の取り方

真ん中に楕円(だえん)形の平らな種がある。種に沿ってへた側から横にナイフを入れ、3枚におろすように切り離す



きれいな切り方(花切り)

皮を下にして縦横に何本か切れ目を入れ、皮を裏から押し上げると、果肉が花のようにきれいに浮き出る

いろいろな食べ方

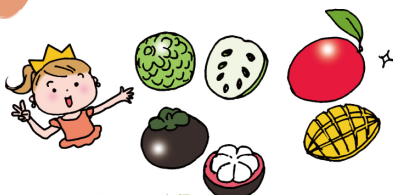


マンゴープリン シャーベット スムージー アイスクリーム ソース

マンゴーのヒミツ

歴史

インド、東南アジア
約4000年前から栽培
日本への伝来
明治時代
1970年ごろ
本格的な栽培が始まる



世界三大美果

チェリモヤ、マンガスチン、マンゴー
世界で愛される代表的な果物の一つ

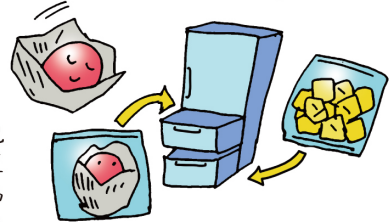
保存方法

追熟

完熟前の
堅い状態の
ものは追熟

新聞紙などに包み、高温多湿や直射日光が当たる場所を避け涼しい場所で追熟させる

冷やし過ぎると低温障害を起こし、食味が落ちるので注意



完熟したものは冷蔵保存

新聞紙などに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

長期保存に冷凍保存

皮をむいて使いやすいサイズにカットし、保存用袋に入れて冷凍庫へ
食べるときは自然解凍でOK

マンゴーのいろいろ

アップルマンゴー(アーウィン種)

国産の主流品種の甘さが強く濃厚でジューシーの完熟マンゴーは高級な贈答品として人気の宮崎県産「太陽のタマゴ」、鹿児島県産「夏姫」など

グリーンマンゴー(キーツ種、ケイト種)

生産量は少なめの大玉品種で、深みがある甘さ

ペリカンマンゴー(カラバオ種)

フィリピン産の名はペリカンのくちばしに似ていることから比較的あっさりした味わいで、甘味と酸味のバランスが良い

ピーチマンゴー(ケンジントンプライド種)

オーストラリア産の優しい甘さで滑らかな舌触り

ダイヤモンド(ナンドクマイ種、マハチャ/種)

タイ産のこくがあるがさっぱりした甘さと程よい酸味で、滑らかな舌触り

マンゴーのチカラ

ベータカロテン

完熟したものに多い
美肌づくりや老化予防、がん予防に

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

ビタミンE

老化予防や血行促進、生活習慣病予防に

カリウム

高血圧予防やむくみ改善に

食物繊維

便秘解消や肥満予防に

葉酸

貧血予防に効果が
妊婦の方にお勧め

