

パイナップル

～トロピカルフルーツの代表格～

イラスト：小林裕美子

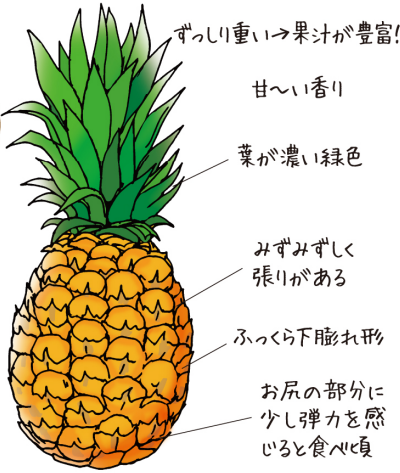
パイナップルのプロフィール

- 【分類】パイナップル科アナナス属
- 【原産地】南米地方
- 【おいしい時期(旬)】5～8月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンB1、ビタミンC、鉄、マグネシウム、カリウム、食物繊維、糖質など

解説：KAORU

選び方

追熟しないので、食べ頃のものを選んでね



ずっしり重い→果汁が豊富!

甘い香り

葉が濃い緑色

みずみずしく張りがある

ふくら下膨れ形

お尻の部分に少し弾力を感じると食べ頃

パイナップルのチカラ

ビタミンB1

疲労回復、肌荒れの改善や予防に

ビタミンC

免疫力向上、筋肉・骨の強化や美肌づくりに

鉄

貧血予防や疲れにくい体づくりに

糖質

体や脳のエネルギー源
集中カアップ、疲労回復に

食物繊維

大腸がんなど生活習慣病予防に

カリウム

高血圧予防やむくみ解消に

マグネシウム

骨や歯を作る神経の興奮を抑える働きも

保存方法

高温や直射日光を避け、冷暗所か冷蔵庫の野菜室へ



長期保存

食べやすい大きさにカットし、保存袋に入れて冷凍庫へ

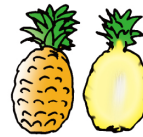
カットしたものは冷蔵庫で保存し、2、3日で食べ切る



パイナップルのいろいろ

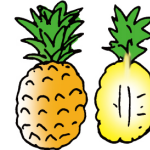
スモースカイエン

世界で最も多く生産の酸味と甘味のバランスが良い、完熟すると柔らかくジューシー



ゴールドパイン

(デ尔蒙テゴールド) デ尔蒙テ社が改良した品種の甘味が強く、豊かな香り



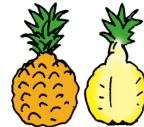
スウィーティオパイナップル

ドール社オリジナルブランドの日本人の味覚に合わせて開発され、甘味が強く、酸味が穏やかで豊かな香り



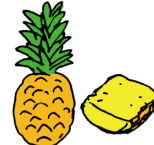
ボゴールパイン

(スナックパイン) 名の由来は果肉を手でちぎって手軽に食べられることから、芯の部分もおいしい味あえる。甘味が強く酸味が少ない



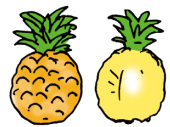
芳香パイン

台湾原産の希少品種の香り高く、甘味と酸味のバランスが良い手でちぎって食べることができ、芯まで味あえる



ピーチパイン

(ソフトタッチ) 沖縄県などで栽培の果肉が白っぽく甘い香りがすることからピーチパイン、ミルクパインとも呼ばれる



楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方

お尻に行くほど甘い。縦に切り分けると均等に甘さが行き渡る



わわらか

肉料理のお助け役

タンパク質分解酵素「ブロメライン」肉を軟らかくする効果や消化を促進する働き

生のままカットし肉に添える、すりおろして肉をマリネするなどがお勧め



生のままデザートとして

アイスキャンディー

スムージー

パイナップルのヒミツ

大航海時代、コロンブスによって西インド諸島で発見

歴史

日本への伝来 江戸時代末期オランダ船によって伝わったとされる



名の由来

松かさ(パイン)のような形とリング(アップル)のような甘い味合いから



学名

アナナス カリブの言葉で「ナナス(亀の案の意)から

