

梨

～夏バテ予防や疲労回復に～

イラスト：小林裕美子

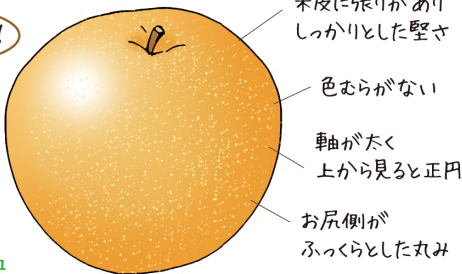
梨のプロフィール

- 【分類】バラ科ナシ属
- 【原産地】中国、日本
- 【おいしい時期(旬)】7～10月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ

解説：KAORU

選び方

大玉でずっしり!



果皮に張りがあり
しっかりとした堅さ

色むらがない

軸がたく
上から見ると正円

お尻側が
ふくらとした丸み

食べ頃の目安



●果皮が淡黄褐色・淡茶褐色

→少し赤みがかった色に

赤梨

●果皮のザラザラが減り滑らかに



●果皮が淡黄緑色

→黄みがかった色に

青梨



NG

色が濃過ぎる

↓
過熟で
柔らかいかも……

梨のチカラ

カリウム
高血圧や
動脈硬化の予防
むくみ改善に



食物繊維
便秘予防や
コレステロール値の
低下に



プロテアーゼ
タンパク質分解酵素
消化促進に

ソルビトール
便秘予防やせき止め
解熱効果も



アスパラギン酸
利尿作用や新陳代謝を高め
夏バテ予防、疲労回復に



楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい

食べる1～2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す



甘さを楽しむには?

皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る

お尻側と皮の近くが甘く、芯の近くは酸味が強い

お肉と相性抜群!

肉を柔らかくする効果がのすりおろしを焼き肉
のたれに混ぜたり、煮込み料理に
消化を助けるため、食後のデザートにも



梨のいろいろ

幸水

日本の生産量の約4割を占める代表品種のシャリシャリとした食感のしっかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力



あきづき

新高×豊水に幸水を掛け合わせた優良品種の酸味が少なく、糖度の高さが魅力。果肉は緻密で柔らかく、シャリシャリとした食感



豊水

幸水と並び生産量が多い品種の果肉は柔らかく、甘味と酸味のバランスが良い



愛宕

大きなものでは2kgにもなる超大玉品種の柔らかい食感で熟すにつれて甘味が増す



南水

長野県で生産量が多いの酸味が少なく濃厚な甘味を楽しめるの柔らかくめでサクサクとした歯触りが特徴の大きめで日持ちも良く贈答用にも



新甘泉(しんかんせん)

2008年生まれ。鳥取県で栽培される希少品種の芳香で強い甘味、特有のシャリシャリとした食感が魅力



新高

大きなものでは1kgになる大玉品種の濃厚な甘さと香りで風味豊かな梨の王様とも呼ばれるの大きいものほど高品質、高糖度



二十世紀

明治期に千葉県で発見され、鳥取県などで生産の程良い酸味ですっきりとした味わいの「ゴールド」二十世紀は、二十世紀を改良した病気に強い品種



保存方法

購入後、すぐに食べる場合は冷暗所で保存し、食べる前に冷蔵庫で冷やす

冷凍保存

長期保存に

シャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるのには不向き

ビニールは保存袋に平らにならすか、製氷皿に入れる



冷蔵保存

気温が高い時期の保存に丸ごと

新聞紙からラップに包み、保存袋などに入れ野菜室へ



くし切り

塩水などにくぐらせ変色を防ぎ、保存袋か食品保存容器に入れる

スムージーやコンポートにするのがお薦め!

梨のじみツ

歴史

弥生時代後期すでに野生種やヤマナシを食べていた。静岡県登呂遺跡で種が出土

『日本書紀』持統天皇が飢饉(きん)から人々を救う作物として栽培を推奨

江戸時代以降盛んに品種改良が行われた

石細胞

食物繊維によって細胞を包む壁が固くなった細胞。シャリシャリとした食感のもと

