

野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

パッションフルーツ

甘酸っぱさと香りが魅力の南国果実

パッションフルーツのプロフィール

【分類】トケイソウ科トケイソウ属

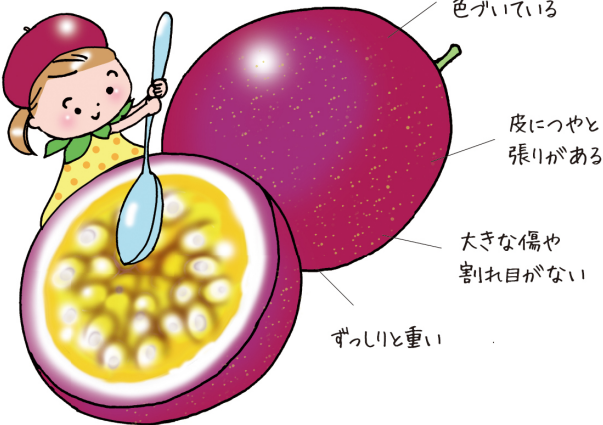
【原産地】南米

【おいしい時期(旬)】2~10月ごろ

【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、
ナイアシン、葉酸、ビタミンB6、ビタミンCなど

解説：KAORU

選び方



保存方法

基本的には購入後すぐに食べられる

追熟

柔らかくなり香りと甘みが増す
常温で直射日光の当たらない風通しが良い場所
3~7日程度置く

皮の表面にしわが入り、香りが強くなったら食べ頃

冷蔵保存

食品用保存袋に入れ
冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

食品用保存袋に入れ冷凍庫へ
凍ったままシャーベットとして

果肉と果汁だけを
取り出して
冷凍もOK

アイスやヨーグルトの
トッピング、ジュースに

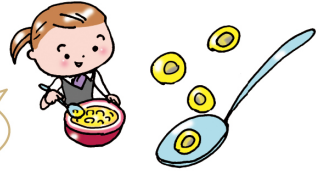
食べ方・楽しみ方

食べる数時間前に冷蔵庫に入れ
冷やしてから食べるとおいしい!

皮ごと切り、種を包むゼリー
状の果肉と果汁を味わう

種にも栄養が

種をかみ砕きながら食感を楽しむ
がまずに喉越しを楽しむのも良い



ヨーグルトやアイスのソース
ドレッシング、ジャムやジュース、
スムージー、ケーキなどに利用



パッションフルーツのいろいろ

国内でも鹿児島県や沖縄県を中心に東京都(小笠原)、千葉県(館山)など温暖な地域で栽培されている

赤紫色種

日本で一番多く流通している品種。熟すと深い褐色に、黄色種に比べ酸味が優しく甘さ強い

黄色種

紫色系に比べやや酸味が強い。主に加工用として使われる

パッションフルーツのチカラ

ベータカロテン

免疫力を高め
風邪予防に
美肌効果や老化予防
生活習慣病予防に

ビタミンC

生活習慣病の予防
美肌効果に期待

カリウム

むくみ改善、脳梗塞
心筋梗塞などの予防に

ビタミンB6

貧血や肌荒れ
予防に

ナイアシン

皮膚や粘膜の
健康維持に

葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

パッションフルーツのピミツ

名の由来

「パッション=情熱」と思われがちだが、
花の形がキリストの受難(パッション)を
ほうふつとさせることから

和名「クダモノトケイソウ」

花が時計の文字盤を
ほうふつとさせることから

ハワイでの別名

「リココイ」

パンケーキやデザートの
ソースなどに幅広く使用

