

アンズ

甘酸っぱい初夏限定の味覚

イラスト：小林裕美子

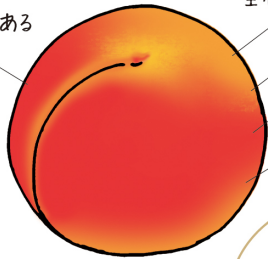
アンズのプロフィール

- 【分類】バラ科アンズ属
- 【原産地】中国北西部
- 【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ
- 【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、アミグダリン(杏仁部)など

解説：KAORU

選び方

ふっくらと丸みのある
きれいな形



全体的に濃いだいだい色

- 少し柔らかい
- 皮に張りがある
- 良い香り



未熟かも……

- 鮮やかな緑色
- 堅く弾力を感じない
- へたがしっかりと付いている

NG

- 変形している
- 傷や黒い斑点、変色などがある
- 黄緑色→未熟で堅く、甘味が少ないかも……

ジャム作り
少し柔らかめ



シロップ漬けや果実酒
やや堅めがお薦め

アンズのチカラ

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



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、
心筋梗塞などの予防に



リンゴ酸/クエン酸
疲労回復、血行促進、
冷え性改善に期待



アミグダリン

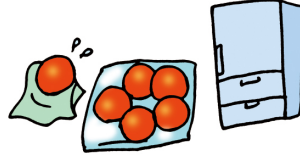
杏仁部分に含まれる
ぜんそくや
せき止め効果が



食物繊維

便秘改善、
コレステロール値
低下などの
効果に期待

保存方法



完熟したもの 冷蔵保存

表面の水分を拭き取り、重ならないように
保存袋などに入れ冷蔵庫の野菜室へ。
日持ちしないので早めに食べる

未熟なものは

常温で追熟



新聞紙で包むか保存袋
に入れ、3日冷暗所に置く
だいたい色に色づき、柔らか
くなってきたら食べ頃

アンズのいろいろ

平和

長野県生まれの第1次
世界大戦の終結を記
念して命名された。酸
味が強く加工向き



信山丸(しんざんまる)

爽やかな酸味があ
り肉質は緻密な高
級品種の生食・加工
どちらも美味



新潟大実

新潟県生まれの1930年
代から全国に広まっ
た。酸味が強く加工
向き



ハーコット

カナダ生まれで日本
には1979年に導入。
甘味が強く生食用
の主流品種



山形3号

山形県生まれの甘味と
酸味が強く、バランス
が良い味。おいしいドライ
フルーツやジャムに



ゴールドコット

米国生まれで日本
には1967年に導入。
酸味が少なく糖度
が高めで生食向き



信州大実

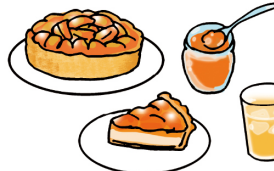
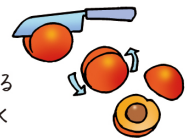
長野県生まれの香りが良く、甘味があり
酸味が少ない。生食・加工両方に利用



食べ方・楽しみ方

種の取り方(完熟果)

縦半分にナイフを入れ、種に沿って1周させる
逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



主な食べ方

生のままデザートとして
タルトやケーキに
ピューレ、ジュースなどに
ジャム・果実酒など保存用に加工

杏仁(きょうにん)

種子の中の白い卵円形部分
古くから薬として利用された
杏仁豆腐(あんじんどうふ)、アマ
レット(イタリアのリキュール)など



ドライフルーツ

生果より高カロリー、高栄養価で手軽に栄養を摂取できる
ヨーグルトやサラダのトッピング、お菓子作りに