

イラスト：小林裕美子

## プラム (日本スモモ)

女性にうれしいビューティーフルーツ

プラム(日本スモモ)のプロフィール

【分類】バラ科スモモ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】6~8月ごろ

【主な栄養成分】葉酸、ベータカロテン、カリウム、リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、ソルビトール、アントシアニンなど

解説：KAORU

### 選び方

深みのある紅紫色

重量感がある

全体的にしっかりと色づいている

皮に張りとし弾力がある

ふっくらとした丸み

皮にプルーム(白い粉)が付いていると新鮮! (プルームは農薬ではないため食べてもOK)

表面がしっとり 熟し過ぎかも…… すぐに食べるか ジャムなどに利用

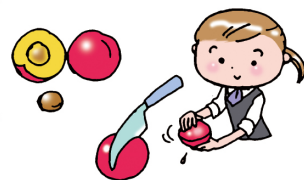
NG

皮に変色や傷がある

### 食べ方・楽しみ方

#### 種の取り方(完熟果)

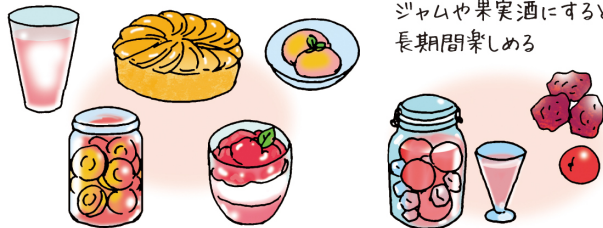
種に沿ってナイフを入れ 逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



#### 生のままデザートとして

タルト、ケーキのトッピング、ピューレ、ジュース、ムースなどに

コンポート、シロップ漬け、ドライフルーツなどにジャムや果実酒にすると長期間楽しめる



### プラムのいろいろ

**大石早生 (おいしいわせ)**

国内での生産量が最も多い。ジューシーで甘酸っぱい味わい

**貴陽(きやう)**

比較的日持ちが良く贈答用としても人気の高級品種。糖度が高く、適度な酸味で濃厚な味わい。2009程度あり、世界一重いスモモとしてギネスに認定された

**ソルダム**

米国産の日本スモモ。明治後期から大正初期ごろに日本に導入された。日持ちが良く、甘さと酸味のバランスが良い

**太陽**

糖度が高めで、完熟すると酸味が抜けて甘さが増す。果汁が多く、果肉は食べ応えがある

### 保存方法

#### 熟している場合

##### 冷蔵保存

重ならないように紙袋などに入れるか、新聞紙やキッチンペーパーで包み保存袋やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ



#### 未熟な場合

##### 常温で追熟

乾燥しないよう新聞紙などに包み、常温で保存

#### 食べ切れない場合は

##### 冷凍保存

4分割りに切って種を取り除く。使いやすい分ずつラップで包み保存用袋に入れて冷凍庫へ



シャーベットやスムージー、ジャムやソース作りに

半解凍の状態では、生食と違う食感が楽しいよ

### プラムのチカラ

**アントシアニン**  
老化予防、毛細血管の強化、眼精疲労回復に期待

**葉酸**  
胎児の健全な発育、貧血や認知症予防に

**ソルビトール**  
便秘改善に

**ベータカロテン**  
免疫力向上、老化抑制、美肌効果などに期待

**カリウム**  
むくみ改善、高血圧などの予防に

**リンゴ酸/クエン酸**  
疲労回復や冷え性改善に

女性にうれしい栄養がたくさん!

便秘改善  
コレステロール値の低下に期待