

イラスト：小林裕美子

ドラゴンフルーツ

美容にうれしい！ 華やかな南国フルーツ

ドラゴンフルーツのプロフィール

【分類】サボテン科ヒロケレウス属

【原産地】中米

【おいしい時期(旬)】6～11月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、マグネシウム、
葉酸、ビタミンC、ベタシアニンなど

解説：KAORU

選び方

うろこのような突起の
幅が広く短い

鮮やかで
美しい色

皮に張りがある

重量感がある

丸みのある
ふっくらとした形

お好みで"選ぼう"

白肉種→さっぱりした甘さ
赤肉種→甘みが強い

保存方法

新鮮なうちに食べ切ろう

冷蔵保存

丸ごと

新聞紙やラップなどで
包み、保存袋やポリ袋に
入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

皮をむき、使う分ずつ
ラップで包み、保存用
袋に入れて冷凍庫へ
凍ったままスムージー、
半解凍の状態でもその
ままシャーベット風に

ドラゴンフルーツのチカラ

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に

マグネシウム
骨や歯の強化に
血圧を下げる効果
果にも期待

ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

ベタシアニン

赤肉種に含まれる
抗酸化作用、抗がん作用
生活習慣病予防に

葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

ドラゴンフルーツのいろいろ

国産に注目!

沖縄県、鹿児島県、千葉県など
旬の時期にJAの直売所や産地直送
などで入手するのがお薦め
糖度が高く完熟したものが味あえる

ホワイトドラゴン

最も流通量が多い品
種のサクッとした食感で
あっさりした甘みのデザート
やサラダの彩りに

レッドドラゴン

白肉種と比べ甘みが強
い果肉の鮮やかな色を
生かし、スムージーやデ
ザートなどに

ピンクドラゴン

贈答用などで出回る
高級品種の比較的甘
みが強い沖縄県
「ちゅらみやらび」など

ゴールドドラゴン

さっぱりとした甘さで
淡白な味わいが特徴

イエロードラゴン

希少品種のゴツゴツ
としたとげが特徴の
ジューシーで甘さが
強く、濃厚な味わい

食べ方・楽しみ方

切り方・皮のむき方

縦に半分に切り、さらに
半分に切った1/4に
皮の両端を手でめくり、
果肉を押し出すようにし
て皮をむく

お薦めの食べ方

冷やしてそのまま

食べる1時間前には
冷やすとおいしい

黒い種子ごと果肉を
スプーンですくって食べる

バナナやポワル

南国で人気
バナナと一緒に
ミキサーにかけ、グラノーラや
ミックスベリーなど好みのトッ
ピングを加える
牛乳やヨーグルト、蜂蜜をかけ
るなどアレンジしても

スムージー&ジュース

レモン汁と一緒にミ
キサーにかけ
他のフルーツなどと
ブレンドしても

サラダ&オードブル

さっぱりとした甘さがサラダやオ
ードブルにぴったり
サラダに彩りとサクッとした食感
がプラスされて華やかな一品に
生ハムと合わせてオードブルにも

注意

赤肉種は果汁が服などに
付かないよう気を付ける
色素が沈着して染みになりやすい

ドラゴンフルーツのヒミツ

歴史

13世紀以降の
中米・アステカ王国
時代には
食されていた

名の由来

ドラゴンフルーツ
英語表記 pitaya(ピタヤ)
漢字表記 火竜果
皮が竜のうろこのように見えることから

柱サボテンの一種

木に抱き付くつるのように成長する
夜に大きな花を咲かせることから
「ムーンフラワー」や「夜の女王」とも