



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

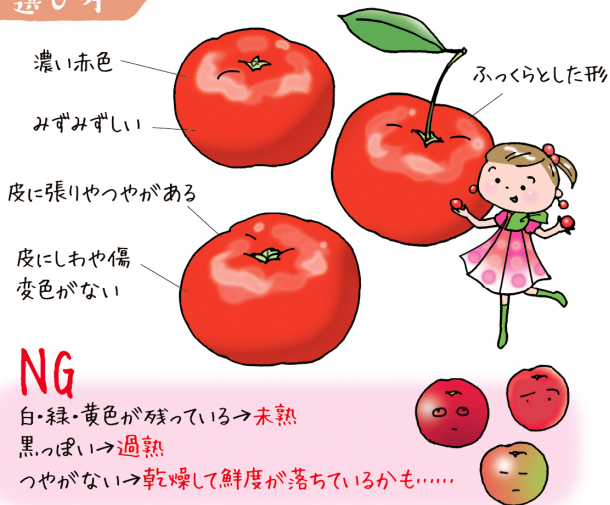
アセロラ

ビタミンCたっぷり! 小さな「赤い宝石」



アセロラのプロフィール
 【分類】キントラノオ科ヒイラギトラノオ属
 【原産地】西インド諸島
 【おいしい時期(旬)】5~8月ごろ(国産)
 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、カリウム、
 ベータカロテン、ポリフェノール
 (アントシアニン、ケルセチン)、
 クエン酸など

選び方



保存方法

2,3日で食べ切るときは

冷蔵保存

購入したパックや保存袋に入れ野菜室へ水洗いすると傷みやすいので、そのままOK



とってもデリケート
鮮度が良いうちに食べ切ろう



保存目安は
1か月程度

冷凍保存

水洗いして水気を拭きラップで包んで保存用袋に入れ冷凍庫へ食べるときは常温か冷蔵庫に移して自然解凍



アセロラのヒミツ

歴史

15世紀 大航海時代
スペインや英国の船乗りによって
原産地の西インド諸島から世界へ



日本

1958年に沖縄に導入
アセロラドリンクの登場で名が広まる



アセロラの子カラ

クエン酸

疲労解消や
ストレス緩和
冷え性改善に

高い抗酸化力を
持つスーパーフード

ビタミンC

レモンの34倍とも
老化や生活習慣
病の予防、美肌や貧
血予防に

葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に



カリウム

むくみの解消
高血圧予防に

β-カロテン

老化予防や美肌、
免疫力アップに

ポリフェノール

老化や疾病の
予防に

アセロラのいろいろ

酸味種

主に加工用の酸味が強めで、
ビタミンCの含有量が多い
「バーモント」「レーポルク」
「マウナウイリー」「レッド
ジャンボ」「アエルトリコ」
など

甘味種

生食にも向いている酸味がマイルドで「甘さもあり、大粒で」
「フロリダスイート」「マノアスイート」
「レビートロピカル」など

国産に注目!

沖縄県、鹿児島県など
国内では希少なフルーツ

食べ方・楽しみ方

生のままデザートとして

サクランボのようにそのまま食べられる



洗うときは爪などで傷つけないように注意!

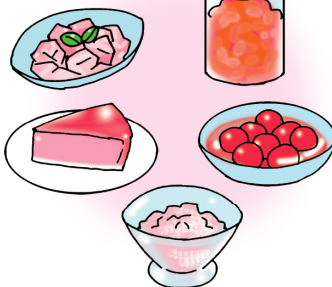
サラダ・オードブル

野菜や生ハム、チーズなどと合わせて



彩りと酸味が加わり華やかに

ソース、ジャム、
コンポート
ゼリーやケーキなどに



ジュース

水・砂糖(蜂蜜)を加えて

