



イラスト：小林裕美子

ザクロ

美容効果抜群！ アンチエイジングフルーツ

ザクロのプロフィール

- 【分類】ミソハギ科ザクロ属
- 【原産地】イラン西北部
- 【おいしい時期(旬)】9～11月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、ポリフェノール類(エラグ酸、アントシアニン、タンニンなど)、クエン酸など



選び方

皮全体が
きれいな赤色

つやと張りがある
ふっくらとしている

ずっしりと重い
実がぎゅゅり!

NG

- 皮の傷やひび割れ
- 実の黒ずみ
- 張りがない→鮮度が落ちているかも……

保存方法

熟すまでは
室温保存する

実が熟したら **冷蔵保存**

皮をむかない場合
そのまま保存袋などに入れて
冷蔵庫へ

皮をむいた場合
実をほぐし、密閉容器に入れて
冷蔵庫への2、3日で食べ切る

長期保存に **冷凍保存**

皮をむき、実をほぐして取り出す
密閉容器や保存袋に入れて冷凍庫へ

ザクロのビミツ

和名
「石榴」「柘榴」「柘榴石」

子孫繁栄の象徴
1つの果実にかくさんの実がなることから「女性の果実」「果実の宝石」とも

アダムとイブが食べた果実はザクロという説も

「紅一点」の語源
多くのものの中でただ1つ色彩を放つもの
多くの男性の中でただ1人の女性を指すことわざ
中国の「詠柘榴詩」から一面の新緑の中にザクロの赤い花が一輪咲く様子

ザクロの子カラ

高い美容効果が期待できる
栄養成分がたっぷり!

ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に

ポリフェノール類
数種類が豊富に含まれる
老化や生活習慣病予防、
免疫カアップ、美肌もサポート

クエン酸
疲労回復
骨や歯の強化に

ザクロの仲間たち

国産の魅力
日本では古くから庭木として親しまれ観賞用が多い。農産物としての流通はごくわずかだが、旬の時期にはJAの直売所などで入手できることも

ワンダフル
代表的品種の主に米
国産のジューシーで、ほのかな酸っぱさと甘さのバランスが良い

ルビーレッド
大型品種の果汁が
多く色鮮やか

大実(おおみ)ザクロ
日本の代表品種
「大実日本甘ザクロ」とも
小さめで甘みが強く生食や果実酒向き
花も実も美しく観賞用にも

食べ方・楽しみ方

爽やかな甘さと酸っぱさ、パチパチした食感が魅力

皮のむき方
皮が裂けている部分から手で剥く
先端をナイフでカットし、皮に切れ目を入れると簡単

実は水を張ったボウルで「ほぐすと楽々」
ざるなどで水を切り利用する

種は食べられる
気になる場合は
搾ってジュースにするのもお薦め

料理やスイーツの彩りに
サラダやカレパッパ、ローストビーフなどに散らし華やかに
ヨーグルトやデザート(トッピング)

果汁
ジュースやソース、シロップに
酸味が強いのでりんごジュース・蜂蜜・メープルシロップを加えても◎

お好みで
プラス