

Nutrition News

しゅん くだもの なし 旬の果物 梨



なし しゅん 梨の旬はいつ？

なし おお わ にほんなし せいようなし 2しゅるい にほん
梨は大きく分けて日本梨と西洋梨の2種類あります。日本
なし しゅうかくじ き ひんしゅ こと はや がつ
梨の収穫時期は品種により異なります。早いものだと7月から
こうすい でまわ ほうすい にじゅっせいきなし がじゅん しゅん むか
辛水が出回り、豊水、二十世紀梨などが順に旬を迎えます。
こうすい あま つよ かじゅう ほうふ かお
辛水は甘みが強く果汁が豊富です。香りがよくシャリとした
さわやかな食感です。豊水は果肉が柔らかく果汁が多い品
しゅ あま なか てきど さんみ ひも
種です。甘みの中に適度な酸味があり、日持ちがいいです。
にじゅっせいきなし さんみ あま と
二十世紀梨は酸味と甘みのバランスが取れたさわやかな味で
す。シャキシャキとした食感が特徴です。みずみずしい緑色の
ものは食感がよく、黄色味を帯びたものは甘みが強いです。

せいようなし 西洋梨について

せいようなし うえ ほそ しり おお かたち
西洋梨は上が細くお尻が大きいひょうたんのような形をして
います。食感も違い、果肉が柔らかくなっとりしているため、バ
ターフルーツとも呼ばれます。主に山形県で栽培されているラ
フランスや主に新潟県で栽培されているル・レクチェなどがあり
ます。



なつ せきど ゆうこう 夏バテ・咳止めに有効

にほんなし ふく せいようなし せきど げねつこうか
日本梨に含まれるソルビトールは咳止めや解熱効果
があるといわれています。中国では、肌・喉・肺を潤すと
さされて、梨を煮詰めた「秋梨膏」と呼ばれる梨シロ
ップが定番で売られているそうです。
なつ ひろうかいふく やくだ さん ひと
夏バテなど疲労回復に役立つアミノ酸の一つであるア
スパラギン酸、たんぱく質を分解する消化酵素の1つ
であるプロテアーゼも含まれています。

おいしい日本梨の見分け方

じく ふと みどりいろ まいろう えら
軸が太く、緑色よりも黄色のものを選びましょう。
かたち まる か ひ
形はふっくらとして丸いもので、果皮にハリがあるものが
よいでしょう。
なし いちばんあま ぶぶん しり ぶぶん ぎ
梨の一番甘い部分はお尻の部分です。くし切りにした
ばあい じく た さいご あま かん
場合、軸のほうから食べていくと最後まで甘みを感じる
ことができます。

