

# Nutrition News

## しゆん くだもの なし 旬の果物 梨



### なし しゆん 梨の旬はいつ？

なし おお わ にほんなし せいようなし 2しゆるい 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 ひんしゆ 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  
こうすい でまわ ほうすい にじゅうせいきなし じゆん しゆん むか  
ら幸水が出回り、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  
幸水は甘みが強く果汁が豊富です。香りがよくシャリっとし  
たさわやかな食感です。豊水は果肉が柔らかで果汁が多い  
ひんしゆ あま なか てきど さんみ ひち  
品種です。甘みの中に適度な酸味があり、日持ちがよいで  
す。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  
あじ しよくかん とくちよう  
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  
みどりいろ しよくかん きいろみ お あま つよ  
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  
おち にいがたけん さいばい  
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  
日本梨に含まれるソルビトールは咳止めや解熱効  
か ちゅうごく はた のど はい うるお  
果があるといわれています。中国では、肌・喉・肺を潤  
なし に つ ちゅうりぎお なし  
すとされていて、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。

### にほんなし みわ かた おいしい日本梨の見分け方

じく ふと みどりいろ きいろ 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。



