

サクランボ ~甘酸っぱい初夏の味「赤い宝石」~



サクランボのプロフィール
 【分類】バラ科サクラ属
 【原産地】カスピ海沿岸
 【おいしい時期(旬)】6,7月ころ(夏)/5月後半~7月
 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウム、アントシアニン、リンゴ酸、ソルビトールなど



サクランボのチカラ

- β-カロテン**
免疫力向上
老化予防に
- ビタミンC**
風邪予防や
美肌効果
- 葉酸**
造血作用があり、
貧血予防に
- リンゴ酸**
疲労回復、
消炎効果
- カリウム**
むくみ解消に効果
的。高血圧予防に
- アントシアニン**
赤色の色素成分
でポリフェノール
の一種。眼精
疲労の緩和に
- ソルビトール**
天然の甘味成分
便秘改善に

選び方

完熟して
深く濃い色に
なっても
問題ないよ

軸が青々としている

全体が鮮やかな赤色

つやと張りがある

実が大きめで
締まっている

NG
皮がしなびている、実が柔らかい、傷や斑点、茶色く変色した部分がある、軸が枯れている、しおれている

サクランボのいろいろ

- 佐藤錦(さとうにしき)**
日本を代表する品種の「赤いルビー」と呼ばれる美しい色合いと上品な食味が特徴
- 高砂(たかさざ)**
米国生まれのあっさりとした味わいで酸味と甘味のバランスが良い
- 紅秀峰(べにしゅうほう)**
果汁が豊富で、酸味が少なく甘味が強い。比較的日持ちするため贈答用としても人気
- ナポレオン**
やや大きめで、縦長のハートに近い形。果汁が豊富で、酸味と甘味のバランスが取れた濃厚な味わい
- 紅さやか**
果肉は堅めで、果汁は豊富な酸味が少なくさっぱりとした甘さ
- 月山錦(がっさんにしき)**
中国生まれの大粒で甘味が強い。食味が良く見た目も珍しいため、贈答用として人気
- アメリカンチェリー**
輸入されているサクランボの総称。国産に比べサイズが大きめで、甘味が強く濃厚な味わい

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 _____

ふりがな _____

お名前 _____

年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

保存方法

常温保存
クーラーなどの風が直接当たらない冷暗所に置く
食べる2,3時間前に冷やすとおいしい!
2,3日で食べ切ろう

冷蔵保存
表面をペーパータオルで拭き、洗わずに大きめの保存容器に入れ野菜室へ
ペーパータオルを敷き、余裕を持って並べると傷みにくいよ

冷凍保存
軸を付けたまま水洗い、水気をキッチンペーパーで拭き取り容器や保存袋に入れて保存
軸を取ると実に穴が開き、乾燥しておいしさが損なわれる
2,3分ほど常温で解凍するとシャーベットのようにおいしい!