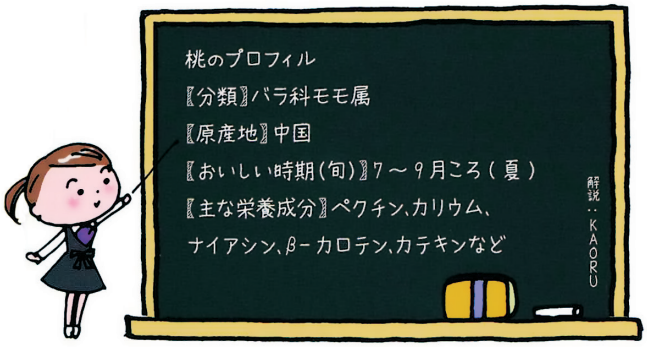
桃

～繊細で上品な風格漂う夏の果実～



楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方

縦の割れ目に沿って包丁を1周させ、両手で軽く持って種を軸に左右にひねると、実が二つに離れる

縦にくし切り
均等に甘さが行き渡る

湯むき

丸ごと沸騰した湯に入れてから氷水に落とし、皮を包丁で引っ張ると、楽にむけて表面もきれいに

デザートとして

生のまま冷やしてデザートに

ジュース

コンポートやジャムに

料理として

サラダ風

ルッコラやバジルと合わせる

オードブル

生ハムやモッツァレラチーズ、カッテージチーズと合わせる

ピューレ

ソース、ドレッシング、シャーベットなどお菓子作りに

保存方法

追熟

日持ちしないので早めに食べてね

まだ堅い桃は新聞紙に包んで常温に置き、柔らかくなるまで追熟させる。未熟なまま冷蔵庫に入れると、甘くならずに傷んでしまうよ

冷蔵保存

一つずつ新聞紙に包んで保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すぐに食べ切れない場合は保存用袋に入れて冷凍庫へ

スムージーやシャーベットに

要注意

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

冷やし過ぎると味が落ちる……

桃のチカラ

カリウム
高血圧予防、むくみの改善、運動時の筋肉のけいれん予防に

ペクチン
食物繊維の一種。便秘の解消や美肌効果に

疲労回復に即効的な効果が期待できる。夏バテやスポーツ後にお薦め！

カテキン
皮に多い。老化予防、生活習慣病予防に

ナイアシン
冷え性改善や二日酔い予防に

β-カロテン
黄肉種に多い。老化予防、免疫力向上、視力維持に

選び方

ずっしりと重い

鮮やかな濃いピンク色

果皮に果点が広がっている

完熟すると甘い香り

産毛がきれいに生えていて、張りがある

NG
皮に傷や変色がある

皮が緑がかっていて、香りが立っていないものは未熟かも……

甘さの目安は糖度11度以上

⇓ 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

0360-0103

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 男・女	電話番号 （　　）　　－

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。どちらかに〇印をつけてください。

氏名希望　・　イニシャル希望