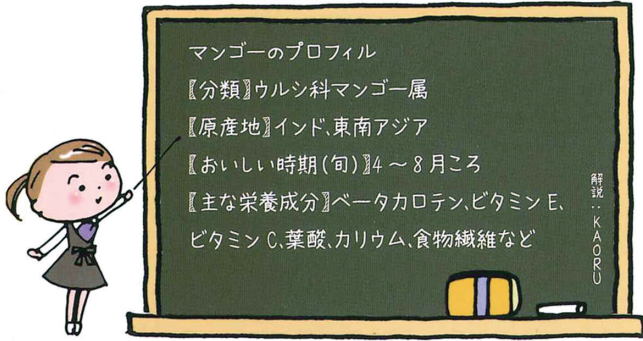


# マンゴー

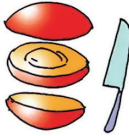
～栄養価の高い世界三大美果の1つ～



## 楽しみ方・食べ方のコツ

### 種の取り方

真ん中に楕円(だえん)形の平らな種がある。種に沿ってへた側から横にナイフを入れ、3枚におろすように切り離す



### きれいな切り方(花切り)

皮を下にして縦横に何本か切れ目を入れ、皮を裏から押し上げると、果肉が花のようにきれいに浮き出る

### いろいろな食べ方



マンゴープリン シャーベット スムージー アイスクリーム ソース

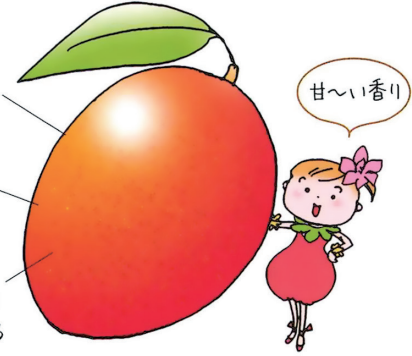


## 選び方

ふっくらとしていて  
ずっしりとした重さ!

果皮が赤く  
色づいていて  
張りがある

果皮に付いている  
プルム(白い粉)  
が落ちつやがある



NG



果皮に黒い斑点がある  
果皮がしわしわだと熟し過ぎかも……

↓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	( ) -

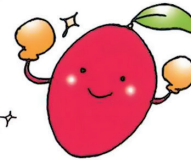
皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載される際のお名前はイニシャルとなります。

## マンゴーのチカラ

**β-カロテン**  
完熟したものに多い  
美肌づくりや老化予  
防、がん予防に

**ビタミンE**  
老化予防や血行  
促進、生活習慣  
病予防に

**食物繊維**  
便秘解消や  
肥満予防に



**ビタミンC**  
美肌づくりや老化  
予防、生活習慣病  
予防、風邪予防に



**葉酸**  
貧血予防に効果が  
妊婦の方にお勧め

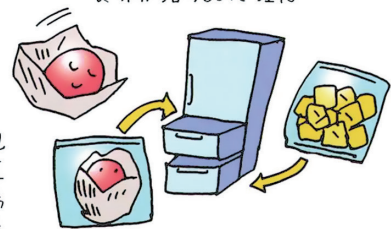
**カリウム**  
高血圧予防や  
むくみ改善に

## 保存方法

### 追熟

完熟前の  
堅い状態の  
ものは追熟

新聞紙などに包  
み、高温多湿や直  
射日光が当たる場  
所を避け涼しい場  
所で追熟させる



冷やし過ぎると低温障害を起し、  
食味が落ちるので注意

長期保存に冷凍保存

完熟したものは冷蔵保存

新聞紙などに包んでポリ袋  
に入れ、冷蔵庫の野菜室へ

皮をむいて使いやすいサイ  
ズにカットし、保存用袋に入  
れて冷凍庫へ  
食べるときは自然解凍でOK