

# 梨

～夏バテ予防や疲労回復に～



イラスト：小林裕美子

## 梨のいろいろ

### 幸水

日本の生産量の約4割を占める代表品種のシャリシャリとした食感のしっかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力



### あきづき

新高×豊水に幸水を掛け合わせた優良品種の酸味が少なく、糖度の高さが魅力。果肉は緻密で柔らかく、シャリシャリとした食感



### 豊水

幸水と並び生産量が多い品種の果肉は柔らかめで、甘味と酸味のバランスが良い



### 愛宕

大きなものでは2kgにもなる超大玉品種の柔らかい食感で、熟すにつれて甘味が増す



### 南水

長野県で生産量が多い。酸味が少なく濃厚な甘味を楽しめる。柔らかい果肉でサクサクとした歯触りが特徴。大きめで日持ちも良く贈答用にも



### 新甘泉(しんかんせん)

2008年生まれ。鳥取県で栽培される希少品種の芳醇で強い甘味、特有のシャリシャリとした食感が魅力



### 新高

大きなものでは1kgになる大玉品種の濃厚な甘さと香りで風味豊かな梨の王様とも呼ばれる。大きいものほど高品質、高糖度



### 二十世紀

明治期に千葉県で発見され、鳥取県などで生産の程良い酸味ですっきりとした味。おいしい「ゴールド二十世紀」は、二十世紀を改良した病気に強い品種



## 保存方法

### 冷凍保存

購入後、すぐに食べる場合は冷暗所で保存し、食べる前に冷蔵庫で冷やす

### 長期保存に

シャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるのには不向き

ピューレは保存袋に平らにならすか、製氷皿に入れる



### 冷蔵保存



気温が高い時期の保存に

新聞紙でラップに包み、保存袋などに入れ野菜室へ



くし切り

塩水などにくしらせ変色を防ぎ、保存袋か食品保存容器に入れる

スムージーやコンポートにするのがおススメ!

## 楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい

食べる1〜2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す



甘さを楽しむには?

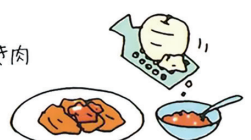
皮を薄くむき、芯は少し大きめに切り取る

お尻側と皮の近くが甘く、芯の近くは酸味が強い



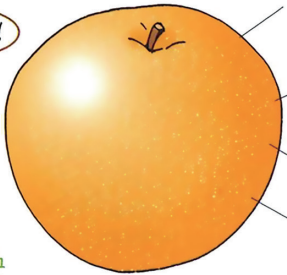
### お肉と相性抜群!

肉を軟らかくする効果が。すりおろしを焼き肉のたれに混ぜたり、煮込み料理に消化を助けるため、食後のデザートにも



## 選び方

大玉で「ずっしり!」



果皮に張りがあり、しっかりとした堅さ

色あらがわない

軸が太く、上から見ると正円

お尻側がふっくらとした丸み

### 食べ頃の目安



● 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色 → 少し赤みがかかった色に



● 果皮のザラザラが減り滑らかに



● 果皮が淡黄緑色 → 黄みがかかった色に



NG

色が濃過ぎる

↓  
過熟で、柔らかいかも……

↓ 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。掲載の際のお名前はイニシャルとなります。