



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

選び方

つやがある

程よい堅さと張りがある

お尻側がふっくらしていてずっしり!

果皮に傷や変色がない

完熟の目安

- 果皮が黄色くなり、甘い香りに
- 果皮がしっとり手にない
- 軸が少し枯れ、軸の周りにしわが寄って柔らかい

柔らか過ぎる
↓
過熟で傷んで
いるかも……

NG

西洋梨 (洋梨)

～上品で滑らかな食感と芳醇(ほうじゅん)な香り～

西洋梨のプロフィール

【分類】バラ科ナシ属

【原産地】温帯ヨーロッパ地方、西アジア地方

【おいしい時期(旬)】9～12月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、フラバノール、アントシアニンなど

解説：KAORU

西洋梨のいろいろ

ラ・フランス
フランス原産の日本で最も生産量が多い人気品種で主産地は山梨県、長野県の軸の周りの皮に少ししわが寄ってきたら食べ頃の柔らかくとろけるような食感で甘く程よい酸味がある

オーロラ
米国で誕生した「マルゲリット・マリール」×「パートレット」の交雑種。主産地は山形県、長野県の熟すと果皮が黄へだいでい色になり、香りも強くなるのとろけるような食感で果汁も多く、上品な甘さ

ゼネラル・レクラーク
フランス原産で「コミス」の自然交雑から誕生した希少品種の主産地は青森県の熟すと果皮が黄色くなり、特有の芳香を放つ滑らかな食感で甘味と酸味がはっきりした濃厚な味わい

ル・レクチェ
フランス原産の「西洋梨の貴婦人」の別名を持つ主産地は新潟県の果皮がつやのある黄色になり、香りが強くなったら食べ頃のジューシーで滑らかな食感でとても甘い

パートレット
英国原産の主産地は北海道の岳詰用としてよく利用される。果皮が黄色になり、柔らかくなってきたら食べ頃の滑らかな食感で、適度な甘さと酸味でさっぱりとした味わい

マルゲリット・マリール
フランス原産の大玉品種の主産地は山形県、青森県の熟すと果皮全体が黄金色になり、芳香が増すジューシーで滑らかな食感でほのかな酸味と甘味で癖のない上品な味わい

↓ 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 () -

保存方法

未熟果(まだ堅い)
新聞紙に包むか紙袋などに入れ、追熟20度が目安。高温多湿の場所では傷みやすい。果皮の色や滑らかさ、香りがうまく出にくい

完熟した物
あまり日持ちしないので、早めに食べる。乾燥を防ぐため新聞紙に包みビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ

皮をむいてカットし冷凍するのがお薦め。シャーベット、スムージーなどに

楽しみ方・食べ方のコツ

軸側よりお尻側が甘〜い。くし形にカットすると甘味が均等に行き渡る。軸側から食べていくと最後まで甘さが楽しめる

うま〜く追熟しなかったり、カットしたが堅かった…… ジャムやコンポートにするのがお薦め

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。