

パッションフルーツ

甘酸っぱさと香りが魅力の南国果実



パッションフルーツのプロフィール

【分類】トケイソウ科トケイソウ属

【原産地】南米

【おいしい時期(旬)】2~10月ごろ

【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、ナイアシン、葉酸、ビタミンB6、ビタミンCなど

解説 KAORU



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

食べ方・楽しみ方

食べる数時間前に冷蔵庫に入れ冷やしてから食べるとおいしい!

皮ごと切り、種を包みゼリー状の果肉と果汁を味わう

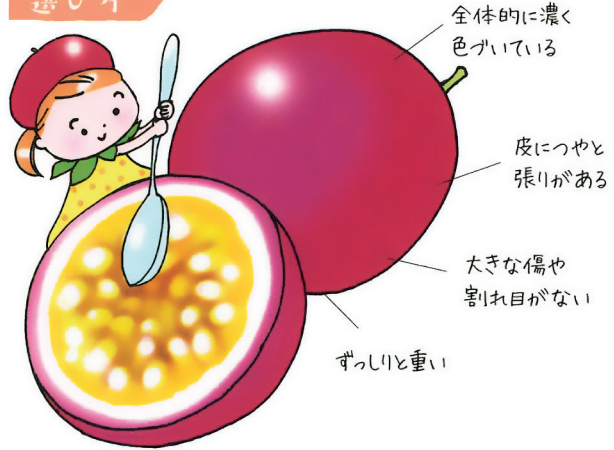


種にも栄養が
種をかみ砕きながら食感を楽しむか
まらずに喉越しを楽しむのも良い

ヨーグルトやアイスのソース
ドレッシング、ジャムやジュース、
スムージー、ケーキなどに利用



選び方



パッションフルーツのチカラ

ベータカロテン

免疫力を高め
風邪予防に
美肌効果や老化予防
生活習慣病予防に

ビタミンC

生活習慣病の予防
美肌効果に期待

カリウム

むくみ改善、脳梗塞
心筋梗塞などの予防に

ビタミンB6

貧血や肌荒れ
予防に

ナイアシン

皮膚や粘膜の
健康維持に

葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

保存方法

基本的には購入後すぐに食べられる

追熟

柔らかくなり香りと甘みが増す
常温で直射日光の当たらない風通しが良い場所
所に3~7日程度置く

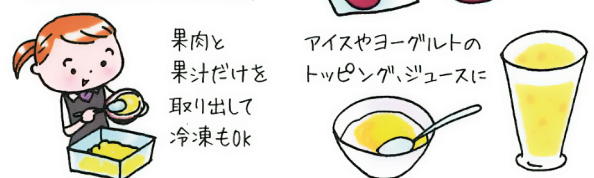
皮の表面にしわが入り、香りが強くなったら食べ頃

冷蔵保存

食品用保存袋に入れ
冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

食品用保存袋に入れ冷凍庫へ
凍ったままシャーベットとして



036-0103

お手数ですが
63円切手をお貼りください

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。