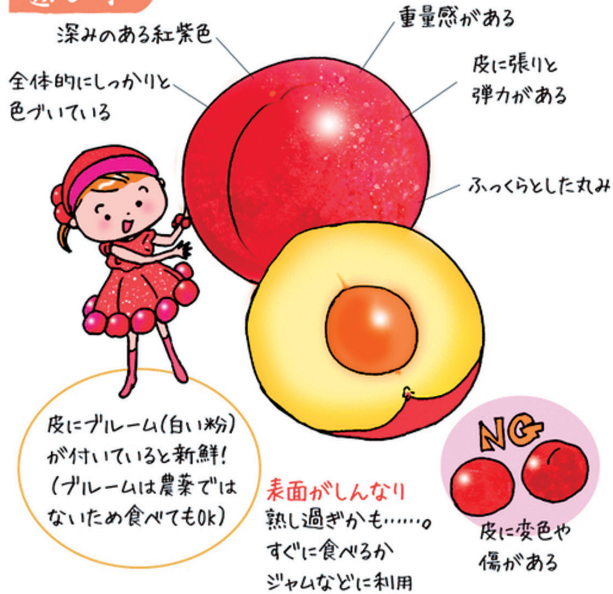




イラスト：小林裕美子

選び方



↓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

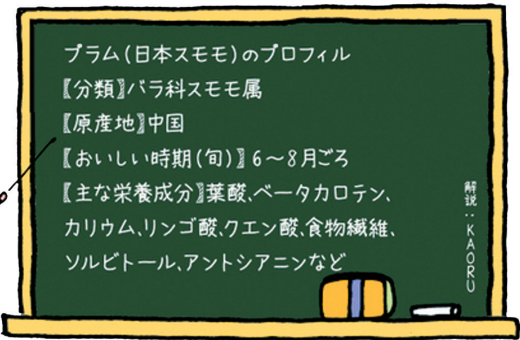
JA津軽みらい
広報係 行

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。

プラム (日本スモモ)

女性にうれしいビューティーフルーツ



食べ方・楽しみ方

種の取り方(完熟果)

種に沿ってナイフを入れ逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く

生そのままデザートとして

タルト、ケーキのトッピング、ピュレ、ジュース、ムースなどに



コンポート、シロップ漬け、ドライフルーツなどにジャムや果実酒にすると長期間楽しめる



プラムのチカラ

葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に



アントシアニン

老化予防、毛細血管の強化
眼精疲労回復に期待



ソルビトール

便秘改善に



ベータカロテン

免疫力向上、
老化抑制
美肌効果
などに期待



女性にうれしい
栄養がたくさん!



カリウム

むくみ改善、
高血圧などの予防に



食物繊維

便秘改善
コレステロール値の
低下に期待



リンゴ酸/クエン酸

疲労回復や冷え性改善に



保存方法

熟している場合

冷蔵保存

重ならないように紙袋などに入れるか、新聞紙やキッチンペーパーで包み保存袋やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ



未熟な場合

常温で追熟

乾燥しないよう新聞紙などに包み、常温で保存



食べ切れない場合は

冷凍保存

4分割りに切って種を取り除く
使いやすい分ずつラップで包み保存
用袋に入れて冷凍庫へ



シャーベットやスムージー
ジャムやソース作りに

半解凍の状態では、生食と違う食感が楽しいよ