

ドラゴンフルーツ

美容にうれしい! 華やかな南国フルーツ

食べ方・楽しみ方

切り方・皮のむき方

縦に半分に切り、さらに半分に切って1/4に皮の両端を手でめくり、果肉を押し出すようにして皮をむく



お薦めの食べ方

冷やしてそのまま

食べる1時間前に冷やすとおいしい



黒い種子と果肉をスプーンですくって食べる

ピタヤボウル

南国で人気バナナと一緒にミキサーにかけ、グラノーラやミックスベリーなど好みのトッピングを加える牛乳やヨーグルト、蜂蜜をかけるなどアレンジしても



注意

スムージー&ジュース

レモン汁と一緒にミキサーにかけ、他のフルーツなどとブレンドしても



サラダ&オードブル

さっぱりとした甘さがサラダやオードブルにぴったり。サラダに彩りとサクッとした食感がプラスされて華やかな一品に。生ハムと合わせてオードブルにも



赤肉種は果汁が服などに付かないよう気を付ける。色素が沈着して染みになりやすい



イラスト: 小林裕美子

ドラゴンフルーツのプロフィール

【分類】サボテン科ヒロケレウス属

【原産地】中米

【おいしい時期(旬)】6~11月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、マグネシウム、葉酸、ビタミンC、ペクチンなど

解説: KAORU



選び方

うろこのような突起の幅が広く短い

鮮やかで美しい色

皮に張りがある
丸みのあるふっくらとした形
重量感がある



お好みで選ぶ

白肉種→さっぱりした甘さ
赤肉種→甘みが強い

保存方法

新鮮なうちに食べ切ろう

冷蔵保存

丸ごと新聞紙やラップなどで包み、保存袋やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ



冷凍保存

皮をむき、使う分ずつラップで包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ凍ったままスムージー、半解凍の状態ですそのままシャーベット風に

ドラゴンフルーツのチカラ

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に

マグネシウム
骨や歯の強化に
血圧を下げる効果
果にも期待

ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

ペクチン
赤肉種に含まれている
抗酸化作用、抗がん作用
生活習慣病予防に

葉酸

胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

お手数ですが
63円切手をお貼りください

036-0103

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。掲載する際のお名前はイニシャルとなります。