

★ おいしい果物の選び方、食べ方、貯蔵法のポイント

おいしい果物の選び方、食べ方、貯蔵法についての正しい知識を身につけることで、果物を安心しておいしく食べることができます。

品目	おいしい選び方	食べ方のポイント
 うんしゅうみかん	あまり大きくなく、しまりがあり、色が濃く、果皮が薄いもの。	袋やスジに食物繊維が多く含まれているため、袋ごと食べるとさらによい。
 りんご	中くらいで重く、果皮に張りがあり、指でたたくと締まった音がするもの。	切った際には褐変防止に、薄い食塩水やレモン水をつける。 便秘、下痢等の際におろして食べると効果的だが、おろし板は陶器やプラスチック製を使うと褐変しにくい。
 ぶどう	軸が太く、果皮の色が濃く、表面に白いブルーム(果粉)があるもの。	房の肩のほうが、甘みが強いので、下から食べるとよい。 抗酸化作用のあるアントシアニン類は、果皮に多いので、皮ごと食べるとよい。
 日本なし	比較的重く、軸が新鮮で、果形が扁平なもの。	食べる前に冷やしすぎると、なし本来の甘さが感じられなくなってしまうので、食べる前に冷気を抜く。
 もも	ふっくらと丸みがあり、甘い香りがあるもの。	冷やし過ぎないように、食べる前に1、2時間冷蔵庫に入れる。硬いももは室温で柔らかくなってから冷蔵庫に入れる。湯剥きもできる。
 かき	全体に赤みがあり、へたと果実の間にすき間がないもの。	果頂部に近いところが甘く、種子やへたに近づくほど甘みが薄いので、皮は薄くむく。 やわらかいかきは、そのまま凍らせてもおいしく食べられる。
 キウイフルーツ	果皮に毛が密生し、均一に茶色に着色しており、ずんぐりと大きくかつ丸いもの。	弾力のあるものが食べごろ。 半分に切ってスプーンで食べても、おいしく食べられる。

貯蔵法のポイント

- りんご、日本なし、もも、かき、ぶどうは乾燥しないようポリエチレン袋に入れて冷蔵する。



- りんごは成熟を促進するエチレンガスを放出するので、キウイフルーツの硬いものはりんごとともにポリエチレン袋に入れ室温に置いておくと早く熟しおいしく食べられる。しかし、他の果物は過熟の原因になるのでりんごといっしょの袋に入れるのは避ける。

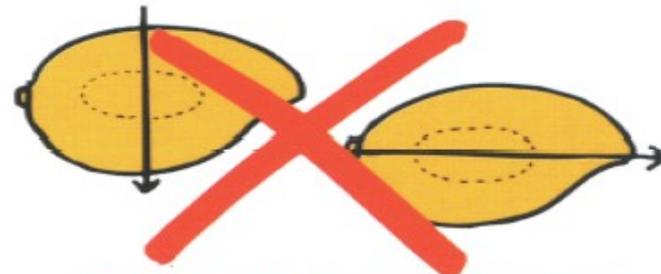


- みかんなどのかんきつは、貯蔵力があるので温度が高くない風通しのよいところに置く。

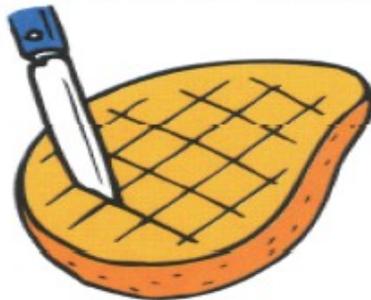
マンゴのおいしい召し上がりかた



1 よく冷やした食べごろのマンゴを、横にねかせてへたの方からナイフで、魚の3枚おろしのように切ってください。(人さし指の太さが目安です。)



中心に大きな種がありますので真半分には切ることができません。



2 食べやすくする為にサイの目に切り込みを入れて下さい。



3 その上にキウイやイチゴなど季節のフルーツを彩りよくデコレーションすると、一層おいしくいただけます。

マンゴで一番おいしいのは、種のまわりです。この部分を上手に召し上がっていただくには



1 種の中心部にフォークをさし、それを持ってまわりの皮をナイフでぐるりとむきます。



2 皮をむいたらそのまま、口いっぱいにしゃぶるように、いただきます。

パイナップルのおいしい召し上がりかた



1

パイナップルの葉は、つけたままでもかまいませんが、取る場合は葉をにぎってねじると、簡単に取ることができます。

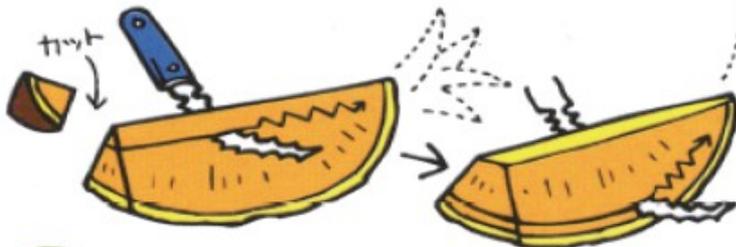
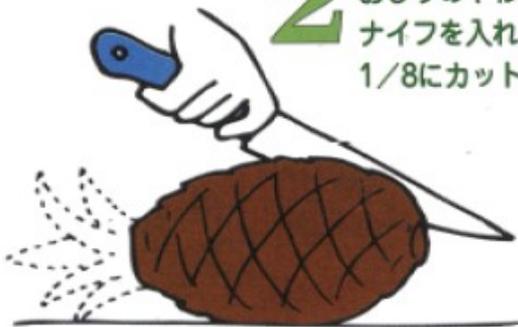


お取りはずした葉は、球根栽培の要領で、水をはったグラスなどにつけておくと、根がのびてくるので、鑑賞用としても楽しむことができます。

(葉が大きくなったら鉢植えにして下さい。)

2

おしりのやわらかい方からナイフを入れ、1/4又は、1/8にカットして下さい。



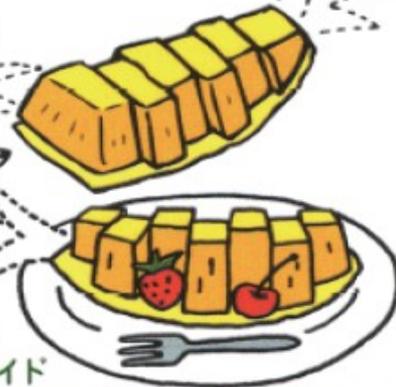
3

おしりの部分を少しカットしたら、まずパイナップル専用ナイフで芯を取りのぞきます。(パイナップルナイフのそりは上向きにして下さい。) 次に実と皮とを切りはなして下さい。

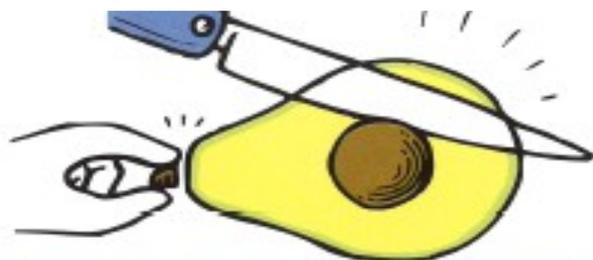
4

食べ易い大きさにカットしたら、ジグザグにスライド

させてお皿に盛付けます。お客様には、向かって右側におしりの甘い部分がくるように、お出し下さい。(季節のフルーツを盛合わせると一層おいしく召し上がれます。)



アボカドのおいしいカットのしかた



1 指先でへタを取り、ナイフの刃を中心のタネにあたるまで入れ、タネに合わせてグルリとひと回り切り込みます。

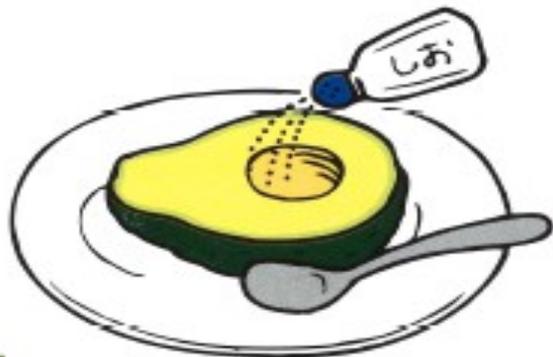


2 左右を互いちがいに回すと片側のタネがはずれて二つに分かれます。



3

ナイフの刃をタネにくいこませ、左右にねじるようにしてタネを取ります。



4 塩又は砂糖又はドレッシングなど好みの調味料をふりかけて、スプーンですくってお召し上がりください。



アボカドを8等分にカットしたものを、バナナと同じ容量で皮をむき、サイコロ状にカットして野菜サラダにまぜ、好みのドレッシングをかけて、お召し上がりください。

グレープフルーツのおいしいカットのしかた

