



果皮に毛が密生し
均一に着色しているもの



ずんぐりと太くて
大きいもの

さわってみて弾力のあるもの

キウイフルーツ

【きういふるーつ】

比較的新しいフルーツですが、東葛飾、印旛、夷隅地域を中心に千葉県内どこでも栽培されています。栽培面積は全国第10位と上位にランキングされています。

ビタミンCたっぷり、美容と健康に

コラム

美味しく食べる

半分に切ってスプーンですくったり、皮をむいたりして、そのまま食べます。輪切りより、くし形切りにすると、甘味が均等になります。

果物を食べると太りやすい？

果物は甘いので糖分が多い、カロリーが高いと考えていませんか。これは全くの誤解です。果物には、ビタミンやミネラルといった栄養が多い一方、カロリーは少ないのです。例えばキウイフルーツ1コ(100g)のカロリーはポテトチップス(100g)の10分の1しかありません。とってもヘルシーな食べ物です。

下向き。

硬いキウイを購入した場合は、リンゴや切ったカボチャと一緒にポリ袋に入れ、室温で数日おけば追熟してキウイ特有の香りが出てくるとともに、果実がやや柔らかくなり食べ頃になります。硬いキウイを冷蔵庫に入れると追熟しなくなりますので注意してください。

上手な保存方法

- ◎果皮に毛が密生し、均一に着色しているもの
- ◎ずんぐりと太くて大きいもの
- ◎さわってみると弾力のあるもの
- (固すぎるものは熟していません)

美味しいキウイフルーツの選び方

用途●まずは生食でどうぞ。ジャムやジュースにしても美味しい果物です。
おもな成分●食物繊維が豊富で、ビタミンCを非常に多く含む、ポリフェノール類、ペクチンのほか、カリウム、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富なこと、整腸、風邪の予防などの効果があるといわれています。



全体に濃紫色に
色付いているもの

上から見て正円のもの

大玉で皮に張りがあるもの

ブルーベリー

【ぶるべりー】

千葉県内にはあちこちにブルーベリーの産地が出来ます。産地に近いからこそ完熟のおいしいものが食べられます。

パリッと歯ざわり目覚める甘さ

コラム

おいしい果実を収穫するには

摘み取り園では、手で触って、ポロリと落ちてくるものが完熟していておいしい果実です。赤みが残っているものはまだ未熟で、手で触ったくらいでは落ちてきません。

ブルーベリー果実表面の白い粉は？

白い粉は“ブルーム”と言う果物自身が作り出す物質なのです。ブルームは水をはじいたり、病気などから果実を護る働きをしています。果物にとってはとても大切な物質なんです。ブルームは新鮮さの目安にもなります。

日持ちが悪いので、手に入ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。食べきれない分は、小分けして冷凍庫で保存します。解凍して食べても、そのまま食べてもおいしいです。

上手な保存方法

- ◎上から見て正円のもの
- ◎大玉で、皮に張りがあるもの
- ◎全体が濃紫色に色付いているもの

美味しいブルーベリーの選び方

用途●まずは生食で。ジャムに加工してヨーグルトに添えたり、ケーキに利用したりすると、色も鮮やかで楽しく食べられます。
おもな成分●青紫色の色素アントシアニンの視力への効果が確認されています。また、活性酸素に対し抗酸化力を発揮するポリフェノール類が多く含まれています。

かき

【柿】

千葉県内どこでも栽培されて、秋を感じさせる果物の代表です。そのまま食べられる甘がき、干し柿などにする渋柿があります。



用途 ● 甘がきは、生食でどうぞ。渋柿は干し柿に。
おもな成分 ● ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。特にかきのカロテンには、がん抑制効果のあるβ-クリプトキサンチンが多く含まれています。また、カリウムを含むため高血圧の予防効果があります。

美味しいかきの選び方

- ◎ 全体的に色が濃いもの
- ◎ 果皮にハリとツヤがあるもの
- ◎ ヘタが生き生きしていて、果実とヘタの間に隙間のないもの

上手な保存方法

ポリ袋に入れて、冷蔵庫で保存すると1週間くらい持ちます。柔らかくならないうちに食べましょう。

コラム

おいしく食べる

かきは、果頂部に近いところが甘く、種やヘタに近づくほど甘味が薄くなるので、皮はなるべく薄くむきましょう。柔らかくなったかきは、ヘタを切り取りスプーンで食べたり、そのまま凍らせてシャーベットにしてもおいしく食べられます。

渋って何？

かきの渋は、お茶などにも含まれている「タンニン」です。このタンニンは口に入れると溶け出して強烈な渋みを感じさせます。甘柿は、熟成するにしたがってこのタンニンが自然に消えたり、固化して水に溶けなくなるので、食べても渋みを感じなくなるわけです。柿を食べていると、黒いゴマ状の固まりを見ますが、これは固化したタンニンです。

ゆずの香りで身も心も温まる

ゆず

【柚子】

みかんの仲間ですが、比較的寒さに強いので千葉県内どこでも栽培されています。

上手な保存方法

冷暗所におきます。長期には1個ずつラップで包み冷蔵庫で保存します。



用途 ● 浅漬けや湯豆腐、吸い物などにゆずの皮を添えて香りを楽しみます。寒い季節は、お風呂に入れて温まってください。
おもな成分 ● ゆずの酸味はクエン酸が主な成分で、食欲増進や疲労回復に効果があります。

美味しいゆずの選び方

- ◎ ハリやツヤがあるもの
- ◎ 果皮が厚く、硬いもの
- ◎ 色がきれいで、果皮に黒ずみや傷がないもの

コラム

お風呂にゆずを入れるのはなぜ

ゆずの皮に含まれるリモネンなどの精油成分が湯に溶け出し、皮膚に皮膜を作り保温効果を増し、血行を良くする事によって血の循環を良くさせます。殺菌、鎮痛、またはビタミンCによる美肌などの効果もあります。そして何より心地良い香りによって精神的に癒されます。

種類も豊富、ポリフェノールなどの栄養もたっぷり

ぶどう

【葡萄】

東葛飾、香取、山武地域を中心に、千葉県内各所で栽培されています。

- ◎ 軸が太くてしっかりしているもの
- ◎ 果実の表面にブルーム(白い粉)がまんべんなくついているもの
- ◎ 房から粒が落ちていないもの

上手な保存方法

あまり日持ちしないので、なるべく早く食べます。長持ちさせるには、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。



用途 ● まずは生食でどうぞ。
おもな成分 ● 主成分はブドウ糖、果糖などの糖質。腸の動きをよくする有機酸やペクチンも豊富です。皮と種子の部分にポリフェノールが多く含まれています。

美味しいぶどうの選び方

- ◎ 皮の濃い色のもの
- ◎ 粒が揃っていてハリがあるもの

コラム

皮についた白い粉は？

ぶどうの表面の白い粉はブルーム(果粉)と呼ばれ、ぶどう自身が作り出すワックスのようなものです。鮮度のよさや甘さを見分ける手がかりにもなり、まんべんなく覆われているものが新鮮でおいしいとされます。自然のものなので、洗い落とす必要はありません。洗うときは、房の上の軸を持って水を流す程度で十分です。