

初夏の味覚「びわ」



「びわ」は、当院のある南房総の代表的な名産品のひとつです。冬に花を咲かせ、初夏に美しい実をつけるびわの旬は5～6月。まさにこれからが旬の果物です。



びわの栄養

びわに含まれる栄養素として特に多く代表的なものはβ-カロテンやβ-クリプトキサンチン、クロロゲン酸です。この他にも、カリウムやビタミンC、食物繊維なども含まれています。

β-カロテン・β-クリプトキサンチン

体内でビタミンAに変換され、**免疫力を高める・皮膚や粘膜の保護・夜盲症予防**などの効果があります。

クロロゲン酸

コーヒーにも含まれるポリフェノールの一種で、**抗酸化作用によるがん予防**などへの効果が期待されています。

選ぶ際のポイント

<全体>

- ふっくらとハリがある
- 鮮やかなオレンジ色
- ×傷がある
- ×茶色く変色している部分がある

<ヘタ>

- しっかりしている

<果皮>

- 全体に産毛がしっかり残っている
- 白い粉(ブルーム)が残っている
- ×産毛がとれて光沢がある



保存のポイント

基本は涼しい場所で常温保存

冷蔵保存では温度が低すぎて鮮度も甘みも落ちてしまいます。**直射日光を避け、風通しがよく涼しい場所で保存**してください。冷やして食べたい時は食べる2～3時間くらい前に冷蔵庫に入れておきましょう。

購入後は早めに食べる

びわはキウイやメロンのように追熟させることで美味しくなる果物ではありません。

日持ちしないので、**購入後はできるだけ早め(2～3日以内)に食べましょう。**



食べきれない場合はコンポートやジャムにする

びわは冷凍保存も可能ですが、当然ながら本来の食感は損なわれてしまいます。冷凍した場合は半解凍でシャーベット状にして楽しんだり、刻んでヨーグルトなどと和えるのがおすすめです。

また、コンポートやジャムなどにすることで生の状態より長く保存が可能です。

ただし、当然ながら市販品ほどの日持ちはしないので早めに食べきるように心がけましょう。

