

## パッションフルーツとは？

パッションフルーツはつる性の多年生、トケイソウ科の果実で、アメリカ大陸亜熱帯に自生していたものでブラジルが原産と言われています。果実は長さ5～10cmの円形または楕円形で、紫色系と黄色系の2種類があります。

正式な標準和名は果物時計草（クダモノトケイソウ）とされています。

### ◀パッションフルーツの花

パッションフルーツは時計草と呼ばれている植物に分類されていて、この時計草のことをパッション・フラワーと言います。



## 食べ頃の見分け方

基本的に木成りで完熟したものが収穫され流通しているので、買ってきてもすぐに食べても食べられます。「酸味が強い方がパッションフルーツらしくて好き」と言う方は、すぐに冷蔵庫で冷やして食べると良いでしょう。

酸味が苦手な方は常温において追熟させましょう。追熟が進むと表面にしわが始め、へこんでこぼこした状態になってきます。これくらいになると酸味が抜けて甘味が強くなります。この状態で冷蔵庫に入れよく冷やして食べてください。（目安は2～3時間です）

しわしわになると酸味が抜けて甘味が強くなります。



## 選び方

完熟するとマンゴーと同じように自然落下します。

選ぶ時に見るのは、大きな傷や割れ目などが無いことと、全体にまんべんなく色付いていて、表面に艶があるものがおすすめです。

## 保存方法

表面がつるつしている物はそのまま食べても甘酸っぱく美味しいですが、室温に置いておき、追熟させることで酸味が和らぎ、甘味を強く感じることが出来るようになります。

十分に追熟させたものや、追熟させる前の状態で保存したい場合は、ポリ袋などに入れ冷蔵庫の野菜庫に入れておきましょう。

これも  
美味しいよ！  
冷凍保存



表面にしわが始めるくらい追熟させた物は丸ごと冷凍しておく事も出来ます。食べる時は半分に切って中がシャーベット状になっている状態で食べます。

## 美味しい食べ方と提案

◆そのまま生で種も食べられます！

半分に切り、スプーンで種ごとすくい取ってつまずにそのまま食べます。少し種が気になりますが、周りのゼリー状の部分を舌の上で味わい、酸味と甘みと芳醇な香りを楽しめます。

◆バニラアイスやヨーグルトにかけるのもオススメ！

◆芳醇な香りを生かしてジュースやシロップにされることも多いです。

◆炭酸飲料で割ったり、お酒に漬けたり、焼酎やウォッカ・ジンなどのソーダ割りにすると、おいしいカクテルになります。



版元◎房総ファミリア