

木更津の特産物

美容と健康
の果実

亜熱帯果樹

パッションフルーツの栄養と効能

- ビタミンB・C ●βカロテン ●クエン酸
- カリウム ●葉酸 ●ナイアシン ●ハルミン
- パセノール などの栄養が豊富に含まれており、老化防止、高血圧予防、貧血予防などの生活習慣病予防や疲労回復などの効能もあるそうです。



パッションフルーツ

- ビタミンB・C** 豊富なビタミンで美肌効果・貧血予防・糖尿病予防など
- βカロテン** 活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病予防。皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、免疫力を高める

- クエン酸** 疲労物質である「乳酸」を分解して体外に排出血液の流れをスムーズにして、ガンの予防
- カリウム** むくみ予防や高血圧の予防
- ナイアシン** ビタミンB群の一種で、脂質や糖質をエネルギーに変える働き。二日酔い予防にも

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されています。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。



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

表面がつるつとしていた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、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜庫に入れておきましょう。

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出始め、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い状態になります。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い状態になります。



美味しい食べ方と提案

◆そのまま生で種も食べれます！

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。少し種が気になるりますが、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。



◆パナラ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、焼酎やウヰョッカ・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。



★無農薬栽培に取り組んでいます★

これも
美味しいよ！
冷凍保存



表面にしわが出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。

（情報提供）わたなべ 木更津市下望陀376 ☎0438-98-1919

イチ押し
生野菜(サラダ)に
ミックスして

