

アンズ 甘酸っぱい初夏限定の味覚

アンズのプロフィール

【分類】バラ科アンズ属

【原産地】中国北西部

【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ

【主な栄養成分】ベータカロテン、カリウム、リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、アミグダリン(杏仁部)など

解説: KAORU

アンズの子カラ

ベータカロテン

免疫力を高め、風邪予防に
美肌効果や老化予防
生活習慣病予防に



カリウム

むくみ改善、脳梗塞、
心筋梗塞などの予防に



リンゴ酸/クエン酸
疲労回復、血行促進、
冷え性改善に期待



アミグダリン

杏仁部分に含まれる
ぜんそくや
せき止めに効果が



食物繊維

便秘改善、
コレステロール値
低下などの
効果に期待



イラスト: 小林裕美子

保存方法



未熟なものは

常温で追熟

新聞紙で包むか保存袋
に入れ、3日冷暗所に置く
だいたい色に色づき、柔らか
くなってきたら食べ頃

完熟したもの 冷蔵保存

表面の水分を拭き取り、重ならないように
保存袋などに入れ冷蔵庫の野菜室へ
日持ちしないので早めに食べる

選び方

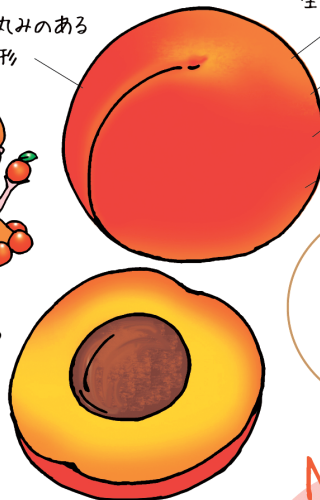
ふっくらと丸みのある
きれいな形

全体的に濃いだいだい色

少し柔らかい

皮に張りがある

良い香り



未熟かも……

鮮やかな緑色
堅く弾力を感じない
へたがしっかりと
付いている

NG

変形している
傷や黒い斑点、
変色などがある
黄緑色→未熟で堅く、
甘味が少ないかも……

ジャム作り
少し柔らかめ

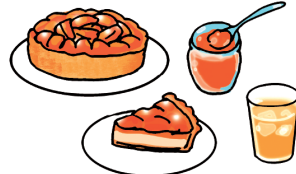
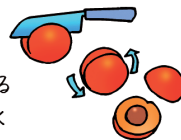
シロップ漬けや果実酒
やや堅めがお薦め



食べ方・楽しみ方

種の取り方(完熟果)

縦半分にナイフを入れ、種に沿って1周させる
逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



主な食べ方

生そのままデザートとして
タルトやケーキに
ピューレ、ジュースなどに
ジャム・果実酒など保存用に加工

杏仁(きょうりん)

種子の中の白い卵円形部分
古くから薬として利用された
杏仁豆腐(あんにと豆腐)、アマ
レット(イタリアのリキュール)など



ドライフルーツ

生果より高カロリー、高栄養価で手軽に栄養を摂取できる
ヨーグルトやサラダのトッピング、お菓子作りに

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。
掲載の際のお名前はイニシャルとなります。