



アセロラの子カラ

クエン酸
疲労解消や
ストレス緩和
冷え性改善に

高い抗酸化力を持つスーパーフード

ビタミンC
レモンの34倍とも
老化や生活習慣
病の予防、美肌や貧
血予防に

葉酸
胎児の健全な発育
貧血や認知症予防に

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に

ポリフェノール
老化や疾病の
予防に

β-カロテン
老化予防や美肌、
免疫力アップに

アセロラ

ビタミンCたっぷり! 小さな「赤い宝石」

アセロラのプロフィール

- 【分類】キントラノ科ヒラギトラノオ属
- 【原産地】西インド諸島
- 【おいしい時期(旬)】5~8月ごろ(国産)
- 【主な栄養成分】ビタミンC、葉酸、カリウム、β-カロテン、ポリフェノール(アントシアニン、ケルセチン)、クエン酸など

解説: KAORU

選び方

濃い赤色

みずみずしい

皮に張りやつやがある

皮にしわや傷、変色がない

ふっくらとした形

NG

- 白・緑・黄色が残っている→未熟
- 黒っぽい→過熟
- つやがない→乾燥して鮮度が落ちているかも……

保存方法

2,3日で食べ切るときは

冷蔵保存

購入したパックや保存袋に入れ野菜室へ水洗いすると傷みやすいので、そのままOK



とってもデリケート
鮮度が良いうちに
食べ切ろう

保存目安は
1か月程度

冷凍保存

水洗いで水気を拭きラップで包んで保存用袋に入れ冷凍庫へ食べるときは常温で冷蔵庫に移して自然解凍

食べ方・楽しみ方

生のままデザートとして

サクランボのようにそのまま食べられる



洗うときは爪などで傷つけないように注意!

ソース、ジャム、コンポート、ゼリーやケーキなどに



サラダ・オードブル

野菜や生ハム、チーズなどと合わせて



彩りと酸味が加わり華やかに

ジュース

水・砂糖(蜂蜜)を加えて



↓ 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。掲載される際のお名前はイニシャルとなります。