

ザクロ

美容効果抜群！ アンチエイジングフルーツ

ザクロのプロフィール

- 【分類】ミソハギ科ザクロ属
- 【原産地】イラン西北部
- 【おいしい時期(旬)】9～11月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、ポリフェノール類(エラグ酸、アントシアニン、タンニンなど)、クエン酸など

解説 KAORU



選び方

ずっしりと重い
実がぎゅゅり!

皮全体が
きれいな赤色

つやと張りがある
ふっくらとしている

NG

- 皮の傷やひび割れ
- 実の黒ずみ
- 張りがない→鮮度が落ちているかも……

ザクロのチカラ

高い美容効果が期待できる
栄養成分がたっぷり!

ビタミンC
老化や生活習慣病の予防
美肌や貧血予防に

カリウム
むくみの解消
高血圧予防に

ポリフェノール類
数種類が豊富に含まれる
老化や生活習慣病予防、
免疫カアップ、美肌サポート

クエン酸
疲労回復
骨や歯の強化に

保存方法

実が熟したら **冷蔵保存**

熟すまでは
室温保存する

皮をむかない場合
そのまま保存袋などに入れて
冷蔵庫へ

皮をむいた場合
実をほぐし、密閉容器に入れて
冷蔵庫への2、3日で食べ切る

長期保存に 冷凍保存

皮をむき、実をほぐして取り出す
密閉容器や保存袋に入れて冷凍庫へ

↓ 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
85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	() -

食べ方・楽しみ方

料理やスイーツの彩りに
サラダやカレパ、ピッコロ、ローストビーフなどに散らし華やかに
ヨーグルトやデザートにトッピング

爽やかな甘さと
酸っぱさ、プチッと
した食感が魅力

皮のむき方
皮が裂けている部分から
手で剥く
先端をナイフでカットし、皮
に切れ目を入れると簡単

実は水を張ったボウル
でほぐすと楽々
ざるなどで水を切り
利用する

果汁
ジュースやソース、シロップに
酸味が強いのでりんごジュース・蜂蜜・メープルシロップを
加えても◎

種は食べられる
気になる場合は
搾ってジュースにするのもお薦め

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。