



カリン

冬の健康をサポートする芳香豊かな果実



カリンのプロフィール
 【分類】バラ科ボケ属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】10～12月ごろ
 【主な栄養成分】ポリフェノール、ビタミンC、カリウム、食物繊維など

選び方



カリンのチカラ

古くから健康に良い果実として親しまれてきた

ポリフェノール

細菌やウイルスによる喉の炎症を鎮める働き

カリウム

高血圧予防やむくみ解消に

ビタミンC

免疫カアップ
 風邪予防や疲労回復に
 美肌効果にも期待

食物繊維

腸内の有害物質を体外へ排出する働き

食べ方・楽しみ方

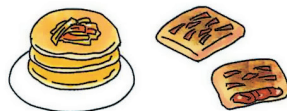
果肉は食べず、加工してエキスと香りを楽しむ

蜂蜜漬け

カリン 適量
 蜂蜜 カリンが浸るくらい



1、2か月くらいで実を取り出す
 冷蔵庫、または冷暗所で保管
 時々瓶を揺すって全体にエキスが回るように

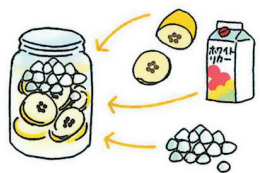


パンやヨーグルト、
 パンケーキ、クッキーに
 パイやクッキーなどお菓子作りに

カリン酒

カリン 500g
 氷砂糖 100g
 ホワイトリカー 900ml

半年～1年程度漬け込む
 半年ほどで飲める
 半年くらいで実を取り出し1年ほど置くとよりまろやかに



注意

種は毒性があるので食べないように!
 加熱・アルコール漬け・加糖加工などで毒性は分解される

保存方法

比較の日持ちする



黄色く熟し、少しべたつきを感じたら早めに使い切ろう

完熟

常温・冷蔵保存
 新聞紙で包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室や冷暗所で保存

長期保存

追熟(黄緑色が残っている)
 常温保存
 新聞紙などで包んで風通しの良い場所で常温保存
 数日～2週間ほどで黄色が濃くなる



スライスして蜂蜜漬け、果実酒、シロップ漬けなどに

↓ 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
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	() -

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。