



野菜ソムリエ上級アロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

スターフルーツ

料理を彩る星形の南国フルーツ

食べ方・楽しみ方



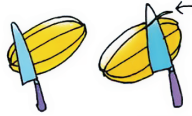
甘味と酸味のバランスが良く、さっぱりとした味わいの青リンゴに似たシャキシャキ食感で、みずみずしい

ジュースやスムージー、果実酒などの材料に



切り方

堅い角と両端を切り落とすの皮はむかなくてもOK



横輪切り



縦切り



独特の酸味を生かす



ケーキやヨーグルトに



ピクルスにするときは少し厚めに



酢豚のパイナップルの代わりに炒め物に



フルーツの盛り合わせやサラダなど

シャキシャキ食感と星形の見た目がかわいいの幅5mm~1cmくらい

中央の種や芯が取りやすいジャムやスムージーなど加工するとき

↓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。掲載される際のお名前はイニシャルとなります。



スターフルーツのプロフィール

【分類】カタバミ科ゴレンシ属

【原産地】東南アジア地方（諸説あり）

【おいしい時期(旬)】10~3月ごろ(国産)

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、食物繊維、クエン酸、ポリフェノールなど

解説：KAORU

スターフルーツのチカラ

ビタミンC 免疫アップ、ストレス緩和や疲労回復に美肌効果にも期待

カリウム 高血圧予防やむくみ解消に

食物繊維 便秘解消やコレステロール値の改善、糖尿病予防に

水分が多く低カロリー

健康的なダイエットフルーツとしても人気

ポリフェノール 生活習慣病予防、アンチエイジング・美肌効果に期待

クエン酸 疲労回復、食欲増進効果

選び方



ずっしりと重い

濃い黄色やオレンジ色

傷や変色がない

皮ごと食べるのが多いからきれいなものを選んでね

張りつつやがある

樹上完熟

直売所などでの樹上完熟品は試す価値あり! 未熟果を追熟させたものよりも甘〜い

NG

- しなびている
- 皮にしわ→過熟で軟らか過ぎるかも……
- 皮が緑色→未熟で酸味や青臭さがあるかも……

保存方法

食べ頃 皮が黄~オレンジ色
未熟 皮が緑~黄緑色

常温保存で追熟

(数日~1週間程度)
乾燥しないように新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷暗所へ。黄~オレンジ色になり、酸味が和らぐ

冷蔵保存

新聞紙などで包んでポリ袋に入れる。またはラップなどで包み冷蔵庫の野菜室へ。オレンジ色になるまで完熟させたものは、早めに食べ切ろう



冷凍保存

輪切りなどにしてラップに包んで保存用袋に入れ、冷凍庫へ。ドリンクに浮かべる、コンポートなどに

加工保存

たくさん入手したときは砂糖漬けやジャムに

