

緑の園ワンポイント栄養

No.319 令和5年9月

旬の食材について

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配が近づいてきました。皆さんお変わりありませんか？

これからの季節、美味しい旬のものがたくさん出てきますね。それを考えただけでも秋が来るのが待ち遠しいです。そこで今回は、旬の食材「梨」について、詳しくお話していきます。

まずは、梨の特徴からお話していきます。梨は、8月から9月にピークを迎え10月ごろまでが旬で、皮の色の違いで、「赤系」と「青系」のものに分かれています。赤系の代表としてなじみ深いのは、幸水や新高、豊水などです。一方、青系の代表としては、二十世紀梨が挙げられます。

続いて、梨の栄養について。梨には、疲労回復に効果のある、アミノ酸の一種のアスパラギン酸が豊富に含まれています。また、ソルビトールという成分は、甘く冷涼感のある糖アルコールで、咳止めや解熱効果があるとされています。ビタミン類はあまり多くなく、成分の88%が水分です。

最後に、保存方法と食べ方についてです。冷やして食べると美味しくなりますが、冷やしすぎてしまうと、甘みが薄れてしまいます。美味しく食べるには、食べる1時間ほど前に冷蔵庫に入れて冷やすと良いでしょう。また、梨は、お尻のあたりと皮の近くが糖度が高く、甘みが強いですが、反対に、芯の近くは固く、酸味が強いです。皮はなるべく薄く剥き、芯の部分は少し大きく切り取ってしまう方が、美味しく食べられます。

これから旬を迎える梨。その他にも秋にはたくさんの美味しい旬のものが出てきます。「食欲の秋」を楽しみましょう。