

なし

【梨】

千葉のなしは栽培面積、産出額とも全国第1位。江戸時代からの栽培で、200年を超える歴史があります。「味が自慢の千葉のなし」がキャッチフレーズで、全国的にも高い評価を受けています。



用途●まずは生食でどうぞ。果肉を煮詰めたシロップやジャムは、喉をなめらかにします。
おもな成分●食物繊維が多く、整腸作用が期待できます。

美味しいなしの選び方

- ◎上から見た時に、果形が正円に見えるもの
- ◎大玉のもの
- ◎果皮に張りがあり、硬くずっしりと重いもの

上手な保存方法

夏期に収穫され流通するなしは、日持ちの良いものではありません。購入したらすぐに冷蔵庫に入れ、早めに食べきるようにしましょう。箱入りが送られてきたら、すぐに箱から出して保冷しましょう。



コラム

千葉県のなし

千葉県のなしの代表品種には、収穫期の早いものから順に「幸水」「豊水」「新高」があります。これに最近はやや晩生の「あきづき」等が加わっています。各品種にはそれぞれ特徴があります。幸水は肉質緻密で上品な甘さ、豊水は肉質柔らかく酸味もあり濃厚な甘さ、新高は大果で、さわやかな甘さで日持ちが良く、あきづきは大果で肉質に優れ甘い品種です。7月下旬の幸水から、年末の貯蔵新高まで、千葉県のなしをお楽しみ下さい。

「二十世紀」発祥の地、松戸

青なしの「二十世紀」は、明治21年頃に松戸市で発見されました。まさに、千葉は「なしの適地」を証明する出来事です。千葉県は、土壌や気象条件がなしに合っていて、おいしいなしが生産されています。

びわ

【枇杷】

初夏を告げる上品な甘み

千葉県のびわは産出額で全国第2位。収穫時期はハウス物で4月下旬から5月、露地物で5月下旬から6月いっぱいです。初夏を告げる、旬のある果実です。

用途●まずは生食でどうぞ。余ったら果皮と種を除去してシロップ煮などに。
おもな成分●びわに多く含まれるカロテンは、粘膜や皮膚を丈夫にし、かぜの予防に役立ちます。カリウムやビタミンB群、Cを含みます。

美味しいびわの選び方

- ◎角張らず、左右対称でふっくらしているもの
- ◎あまり大きくないもの（「**ア**」又は「**ハ**」）
- ◎うぶ毛が密生しているもの
- ◎軸がしかりしているもの
- ◎果実全体が特有のオレンジ色に着色していて、色が濃いもの

上手な保存方法

びわは日持ちが悪いので、食べたときに買って、すぐに食べましょう。余った場合でも、短期間の冷蔵保存にとどめます。

全体が濃いオレンジ色

角張らず左右対称でふっくらしている



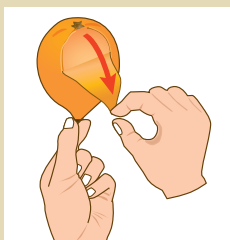
表面にうぶ毛が密生している

コラム

びわを美味しく食べる

軸を持って先端の部分から皮をむくと、手を汚さずに上手にむけます。

過熟果は皮に縦のひび割れが入りますが、特別甘くなっています。この過熟びわは流通されないので、産地だけで食べることができます。皮に赤あざが入っているものは、日当たりの良いところで育った証拠で、味もおいしいです。



軸側を持って先端からむく

みかん

【蜜柑】

安房、夷隅、市原などの南房総にはみかんの産地があります。糖・酸相まった濃厚な味が特徴です。



表面のきめが細かい

用途 ● まずは生食でどうぞ。ジュースやシロップ漬けも美味しいです。
おもな成分 ● 4個程度食べれば、日に必要なビタミンCをカバー。またビタミンCの働きを助ける成分も含まれているので、かぜ予防に、β-クリプトキサンチンも多く含まれ、発がん抑制にも効果が期待されています。

美味しいみかんの選び方

- ◎ 偏平でへたが小さいもの
- ◎ 表面のきめが細かく、皮が浮いていないもの
- ◎ 大きさは小〜中くらいのももの(Mサイズ)
- ◎ 持つて重さのあるもの
- ◎ 果実全体が濃いオレンジ色のもの

上手な保存方法

みかんには貯蔵性があるので、保存する際は冷蔵庫に入れる必要はありません。箱入りのみかんが届いたら、一度箱から取り出して蒸れないようにしましょう。

コラム おいしく食べるヒント

みかんの原産地は、鹿児島県長島です。「温州(うんしゅう)」という名前は中国のカンキツ産地にちなんで付けられたといわれています。みかん狩りなどで採ってきたみかんは、数日置いておくと酸味が抜けておいしくなります。



果肉を包む袋は「じょうのう」と呼ばれて、食べられます。食物繊維が豊富で、便秘解消にも役立ちます。

いちじく

【無花果】

産地に近いから、完熟果が食べられる、千葉のいちじく。



用途 ● 生食、ジャム、コンポートなど。
おもな成分 ● 他の果物に比べてビタミンCは少ないが、鉄、カリウム、カルシウムなどのミネラルを含んでいます。中でもカルシウムが特に多く、ベクチンなどの食物繊維にも富んでいます。

美味しいいちじくの選び方

- ◎ 果実全体が締まっていてつやが良いもの
- ◎ 左右対称でふっくらしているもの
- ◎ 果実が大きく、先端が少し割れているもの
- ◎ 皮に張りがあり、ズッシリと重いもの
- ◎ 皮全体が紫褐色に濃く色づいたもの

上手な保存方法

いちじくは特に貯蔵性がないので、早めに食べるようにしましょう。先端の割れているものから先に食べるようにします。食べきれないときは皮をむいて冷凍します。半解凍してシャーベット状で食べるのもおいしいです。

コラム

本当においしいいちじくとは

いちじくは完熟すると、果実の先端から割れたり、果皮にヒビが入ったりします。こういう果実は、流通に向いていないので産地でだけ食べられる味です。産地に近いメリットを楽しんで下さい。



いちじくの皮をむくには、果実を持ってへた(軸)の方から皮をむくと上手にむけます。