



野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの  
**フルーツ  
パラダイス**

# 梨

～夏バテ予防や疲労回復に～

イラスト：小林裕美子

**梨のプロフィール**

- 【分類】バラ科ナシ属
- 【原産地】中国、日本
- 【おいしい時期(旬)】7～10月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、ソルビトール、アスパラギン酸、プロテアーゼ

解説：KAORU

## 選び方

大玉でずっしり!

- 果皮に張りがありしっかりと堅さ
- 色あらがらない
- 軸が太く上から見ると正円
- お尻側がふくらんだ丸み

### 食べ頃の目安

- 赤梨**
  - 果皮が淡黄褐色・淡茶褐色 → 少し赤みがかった色に
  - 果皮のザラザラが減り滑らかに
- 青梨**
  - 果皮が淡黄緑色 → 黄みがかった色に

**NG**

- 色が濃過ぎる
- 過熟で柔らかいかも……

## 梨のチカラ

- カリウム**：高血圧や動脈硬化の予防むくみ改善に
- 食物繊維**：便秘予防やコレステロール値の低下に
- プロテアーゼ**：タンパク質分解酵素消化促進に
- ソルビトール**：便秘予防やせき止め解熱効果も
- アスパラギン酸**：利尿作用や新陳代謝を高め夏バテ予防、疲労回復に

## 楽しみ方・食べ方のコツ

冷やし過ぎると甘味を感じにくい  
食べる1～2時間前に冷暗所から冷蔵庫に移す

**甘さを楽しむには?**  
皮を薄くおき、芯は少し大きめに切り取る  
お尻側と皮の近くが甘く、芯の近くは酸味が強い

**お肉と相性抜群!**  
肉を柔らかくする効果がありおろしを焼き肉のたれに混ぜたり、煮込み料理に  
消化を助けるため、食後のデザートにも

## 梨のいろいろ

- 幸水**：日本の生産量の約4割を占める代表品種のシャリシャリとした食感のしつかりとした甘味、爽やかな酸味と香りが魅力
- 豊水**：幸水と並び生産量が多い品種の果肉は柔らかめで、甘味と酸味のバランスが良い
- 南水**：長野県で生産量が多い酸味が少なく濃厚な甘味を楽しめるの柔らかめでサクサクとした歯触りが特徴の大きめで日持ちも良く贈答用にも
- 新高**：大きなものでは1個になる大玉品種の濃厚な甘さと香りで風味豊かな梨の王様とも呼ばれるの大きいものほど高品質、高糖度
- あきづき**：新高×豊水に幸水を掛け合わせた優良品種の酸味が少なく、糖度の高さが魅力の果肉は緻密で柔らかく、シャリシャリとした食感
- 豊后**：大きなものでは2kgにもなる超大玉品種の柔らかい食感で熟すにつれて甘味が増す
- 新甘泉(しんかんせん)**：2008年生まれ鳥取県で栽培される希少品種の芳醇で強い甘味、特有のシャリシャリした食感が魅力
- 二十世紀**：明治期に千葉県で発見され鳥取県などで生産の程良い酸味ですっきりとした味おい「ゴールド」二十世紀は、二十世紀を改良した病気に強い品種

## 保存方法

購入後、すぐに食べる場合は冷暗所で保存し、食べる前に冷蔵庫で冷やす

### 冷蔵保存

気温が高い時期の保存に丸ごと新聞紙でラップに包み、保存袋などに入れ野菜室へ

### 冷凍保存

**長期保存に**シャリシャリとした食感が損なわれるためそのまま食べるのには不向き

ピューレは保存袋に平らにならすか、製氷皿に入れる

塩水などにくぐらせ変色を防ぎ、保存袋か食品保存容器に入れる  
スムージーやコンポートにするのがおススメ!

## 梨のヒミツ

**歴史**

**弥生時代後期**  
すでに野生種のヤマナシを食べていたの静岡県登呂遺跡で種が出土

**『日本書紀』**  
持統天皇が飢饉(ききん)から人々を救う作物として栽培を推奨

**江戸時代以降**  
盛んに品種改良が行われた

**石細胞**  
食物繊維によって細胞を包む壁が固くなった細胞シャリシャリとした食感のもと