

パイナップル pineapple



パイナップルはブラジルが原産とされるアナナス属の果物で、亜熱帯から熱帯地方で育ちます。世界では主にタイをはじめブラジル、コスタリカ、フィリピンなどで作られています。日本への輸入は94%はフィリピンからです。国内生産は、沖縄県と鹿児島県で少量生産されているだけです。パイナップルは英語で「Pineapple」と書きます。「Pine」(松笠)と、「Apple」(リンゴ)を合わせた造語です。フランス語では「Ananas」で、亀の甲羅に似ていることから名付けられたそうです。

栄養

パイナップルの主な栄養素は、**ショ糖、ブドウ糖、果糖**といった糖質。ほか、**ビタミンB1、B6、C、カリウム、鉄やマグネシウム、食物繊維**も含まれています。また、**タンパク質分解酵素ブロメライン**を含んでいるのが特徴です。酸味はクエン酸です。

- パイナップルには、**水溶性食物繊維**と**不溶性食物繊維**の両方が含まれています。有害物質の排除や便秘の解消、腸内環境の正常化に有益に働きます。
- ブロメライン**はタンパク質分解酵素です。胃液の分泌を活発にし、消化を促進してくれるほか、胃腸の炎症を鎮め、腸内の有害物質を分解する作用などとも言われています。このブロメラインには熱に弱いという特性があり、そのため加熱調理をすると、効果は期待できません。

パイナップルの仲間



スウィーティオ パイナップル

ドール社のオリジナルブランドで、日本人の味覚にあわせて開発されました。酸味が控えめで甘味が強く、香り豊かなパイナップルです。



ゴールデン パイナップル

デルモンテが開発した品種です。従来のものより甘味が強く、酸味は穏やかで、独特の甘い香りや黄色みの濃い果肉です。



ボゴールパイナップル

「スナックパイナップル」とも呼ばれる小型品種です。果肉を手でちぎって食べられます。酸味が少なく、芯の部分も柔らかく、さらに甘いのが特徴です。



ピーチパイナップル

沖縄県で栽培されている品種です。甘味が強く、果肉が白っぽく、桃のような甘い香りがします。

保存方法



- パイナップルは追熟しないので、買ってきたら早めに食べる事をおすすめします。保存する場合は、新聞紙などでくるんで冷暗所か冷蔵庫の野菜室に入れておきます。下の方が甘いので、葉の部分を下にして逆さにおいておくと下に集まっている甘いエキス分を全体に散らせる事が出来ると言われています。
- カットしたパイナップルは冷蔵庫で保存し、2~3日で食べきるか、冷凍保存がおすすめです。

豆知識

- * 肉類を加熱する前に、生のパイナップルの果汁またはすりおろしをタレに入れて漬け込むと、肉が柔らかくなり、美味しくなります。
- * 生のパイナップルはゼラチンを分解してしまうのでゼリーの具材にするとゼリーが固まりません。ゼラチンを使って固めたいときにはパイナップルを一度加熱するか、缶詰を使うとよいでしょう。または、ゼラチンの代わりに寒天ゼリーを使うとよいでしょう。



今月のレシビ

牛乳寒天のフルーツ寄せ

【材料】 (4~5人分)

牛乳	400cc	シロップ
水	200cc	
粉寒天	1袋(4g)	
砂糖	20g	

果物、果物缶…適量
パイナップル、バナナ、キウイフルーツ、
ミカン缶、黄桃缶など



【作り方】

- ①鍋に水(200cc)、粉寒天を入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、砂糖を加え、静かに混ぜながら煮溶かす。
 - ②牛乳(400cc)は電子レンジで人肌程度に温める(500Wで約1~2分程度)。
 - ③火からおろした①に温めた牛乳をゆっくり加え混ぜる。
 - ④器に③を流し込み、冷やし固める。
(ガラス容器やボウル、タッパーなど、お好みの容器を使ってください)
 - ⑤シロップを作る。水と缶詰のシロップ、砂糖を火にかけ、沸騰させてから冷ます。
 - ⑥寒天が固まったら一口大の大きさに切り、果物と合わせて器に盛り、シロップをかける。
- *牛乳を加えてから沸騰させると牛乳が分離することがあります。

参考:「からだに美味しいフルーツの便利帳」高橋書店