

健康かわら版

第231号
令和4年7月

桃

peach



桃は中国が原産です。日本では弥生時代の遺跡から桃の種が見つかっている他、古事記や日本書紀にも記載があります。明治時代に入り、本格的な栽培が始まりました。「日本の桃の元祖」ともいわれる白桃（はくとう）の品種が岡山県で発見され、さらに品種改良により、白鳳やあかつき、川中島白桃などの甘くジューシーな桃が次々と誕生しました。

栄養

桃の主成分はショ糖と呼ばれる糖質です。またクエン酸やリンゴ酸などの有機酸もたくさん含まれています。カリウム、ビタミンB1、B2、ビタミンC、ビタミンEなどのビタミン類やナイアシン、ペクチンなども含まれています。

- ペクチンは、食物繊維の一種で、腸内の乳酸菌を増やし、腸の調子を整える働きがあります。また、コレステロール値を下げる、血糖値の上昇を抑えるなどの効能もあります。
- 桃にはクエン酸やリンゴ酸などの有機酸が含まれています。これらは疲労回復に効果があります。

桃の種類

主に果肉が白い白桃系と、果肉が黄色の黄桃（おうとう）系に分けられます。また、変わった形やうぶ毛がないものなどがあります。旬は「極早生種」は5月頃から、晩生は9~10月に収穫されます。一般的に最盛期は7~8月の、夏の時期です。



白桃

「日本の桃の元祖」。皮、果肉はほぼ白色、果汁がたくさん含まれ、ジューシーな味わいです。



黄金桃

川中島白桃から偶然発見された桃。皮、果肉ともに黄色い品種です。まつりとした甘さと、トロッとした食感です。黄桃の実は完全に熟してもほどほど硬さを保ったままで、缶詰などに使われています。



白鳳

白桃と橘早生を掛け合させてできた桃、なめらかな口当たりで酸味が少なく豊かな甘みを持っています。



ネクタリン（油桃あぶらもも）

桃の仲間です。桃との違いはうぶ毛がないことです。黄色い果肉で甘酢っぽくてジューシーな桃です。（スモモは別の種類の果物です）



蟠桃（ばんとう）

中国原産の品種で、形が非常にいびつで不格好ですが、甘くねっとりした食味です。

保存方法



◆冷蔵庫に長く入れないほうがいい果物です。まだ硬い桃は、常温でしばらく保存すると、追熟してやわらかくなります。常温の桃は、食べる1~2時間前に冷やすようにしましょう。

豆知識

●桃はうぶ毛を洗い落とすと、皮のまま食べることができます。桃の皮には、カテキンという成分が含まれています。カテキンは、抗酸化作用、殺菌作用を持ち、細菌から体を守ります。

●桃の種は「桃仁(トウニン)」という生薬として使われています。桃仁は、桃の種の核を取り出して日干ししたもので、血の巡りを良くする働きがあります。



今月のレシピ

桃のパンナコッタ

【材料】(3個)

牛乳	200g	黄桃缶	1缶
生クリーム	100g	ミント	適量
砂糖	30g		
粉ゼラチン	5g		
水	大さじ2		



【作り方】

- ①粉ゼラチンは水(大さじ2)に振り入れてふやかしておく。
- ②牛乳、生クリーム、砂糖を鍋に入れ、よく混ぜながら沸騰直前まで加熱し、火を止め、ゼラチンを加え溶かす。
- ③鍋を氷水にあてながら粗熱を取り、とろみが出るまで混ぜながら冷ます。
- ④器に注ぎ、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- ⑤桃は5mm厚さのくし形に切る。
- ⑥パンナコッタが固まったら容器の縁の方から切った桃を飾り付ける。真中にミントを置く。

参考：「からだにおいしいフルーツの便利帳」高橋書店、「農林水産省、桃の歴史と主な品種」「macaroni」Web