

今日の食材 キウイフルーツ



今月のレシビ

キウイのムース

材料 (150ml カップ7個分)

キウイのコンポート	
キウイフルーツ……………	6個 砂糖…………… 150g
水……………	250ml
ムース	
キウイフルーツ(コンポート) ……	320g
グラニュー糖……………	58g
板ゼラチン……………	10g
生クリーム……………	218g
レモン汁……………	1/2個分
リキュール(キルシュ等) ……	適宜
カステラ(またはスポンジケーキ)	…………… 4切れ
飾り用	
キウイフルーツ(生) ……	適宜
ホイップクリーム……………	適宜

栄養価 (1個当たり)

エネルギー……………	363kcal	タンパク質……………	4.6g
脂肪……………	18.8g		

作り方

- ① コンポート用のキウイフルーツの皮をむいて鍋に入れ、砂糖と水のシロップで10分煮たら、火を止めて粗熱を取る。
- ② ①の水気を取り、ミキサーにかけ、レモン汁、グラニュー糖、湯せんで溶かした板ゼラチンを加える。
- ③ 生クリームを八分立てにして②に合わせ、リキュールで香りをつける。
- ④ 器に③を少量流し入れ、その中心にカットしたカステラを置き、さらに③を流し入れた後、30分冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ カットした生のキウイフルーツとクリームで飾り付ける。

栄養士チェック

キウイフルーツは、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果的なビタミンCを特に多く含んでいるほか、ビタミンEも含むので相乗効果により老化を抑制する効果があります。

たんぱく質を分解する酵素が含まれているため、肉や魚と一緒に食べると消化吸収を助け、胃もたれを防いでくれます。また、食物繊維が多いので整腸作用もあります。



レシビ紹介者

マリアージュ 石川 勉さん

地元の農家から仕入れた、新鮮な果物をたっぷり使った洋菓子を主に作っています。キウイフルーツには、美容と健康に良い酵素がたっぷり詰まっています。その成分によって、ゼラチンが固まらないので先にコンポートにします。ムースの上に生果を飾って、キウイフルーツのパワーを丸ごといただきます。

まっています。その成分によって、ゼラチンが固まらないので先にコンポートにします。ムースの上に生果を飾って、キウイフルーツのパワーを丸ごといただきます。

キウイフルーツは、栄養価の高い果物で、年中店頭に並ぶので季節を問わず楽しめます。秋から春先にかけて店頭に並ぶキウイフルーツは国産のもので、愛媛県は日本一の生産量を誇っています。

市内での栽培は昭和50年頃から始まり、おなじみの緑色・黄色をはじめ、全国的にも珍しい赤いキウイフルーツが栽培されるなど、今では3つの色と味が楽しめる有数の産地となっています。

・緑色のキウイフルーツ
主にヘイワード。うぶ毛があり、果肉の色がエメラルドグリーン。甘みと酸味のバランスが良い。



作付面積：66.8ha
収穫量：1,191.1t
(緑色と黄色のキウイ)
参考：平成21年
愛媛県果樹統計資料

・黄色のキウイフルーツ
ゼスプリ社(本社|ニュージーランド)の国内契約栽培。うぶ毛が少なく果肉が黄色く甘い。日本人向けに改良された品種。

・赤色のキウイフルーツ
うぶ毛がなく、果肉の真ん中が太陽のように赤い。ほかの品種に比べ糖度が高く、20度前後。



野菜ソムリエ
桐野 順さん

野菜ソムリエのひとこと

よいキウイは皮の色に黒ずみがなく明るい薄茶色で傷がないもの。香りが出てきて、縦に押すと少しへこむくらいが食べごろです。

固いときは、リンゴやバナナと一緒にビニール袋に入れておくと、2、3日で柔らかくなります。熟したキウイフルーツは、少し冷やして食べましょう。

食育

ワンポイントチェック

毎朝、果物習慣を!

『朝の果物は金』という言葉聞いたことがありますか? 朝起きて果物を食べることで、寝ている間に失われた水分とブドウ糖をすばやく補給することができます。その日1日をとても気持ちよくスタートできます。

この朝の果物におススメなのが、キウイフルーツです。半分にカットしてスプーンを添えるだけ。手軽にビタミンC・Eをたっぷり取ることができます。