



旬の味 緑通信

写真・文・調理 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットきてかーな

今月の食材

梨 (和梨)

美味しい時期 8・9月
管内産地 竜王・八日市など
分類 バラ科ナシ属
原産 中国原産
ここで買えます! きてか〜な ほか

特徴
日本の梨和梨には「赤梨」と「青梨」があり、赤梨は「豊水」や「幸水」など果皮が茶色く、青梨は「二十世紀」のような果皮が緑です。どちらもシャリシャリした食感があります。

効能
梨は水分と食物繊維を比較的多く含みます。また、カリウムも含み、体を冷やしたりする効果も期待できます。

よいもの見分け方
果皮に張りがあり、同じ

大ききなら重みがあるもの。また、軸がしっかりとして果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものがよいでしょう。豊水などの赤梨は適度な赤みのものを選びましょう。二十世紀などの青梨は少し黄色っぽくなれば甘みが乗っているでしょう。

長持ちさせるには
梨は水分が蒸発するとカサカサになるので、新聞紙で包んでからポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。和梨は基本的に追熟

しないので1週間以内に食べましょう。

食べ方
和梨はそのままみずみずしさと、シャキシャキした歯ざわりを活かした生食に最も適しています。冷やすのは食べる1時間前がいいでしょう。コンポートなどで煮てしまったりリンゴ等とは違って食感・香りが薄れてしまいます。梨にたつぷりと含まれている果汁を搾って、凍らせてシャーベットやゼリーに仕上げることもできます。



味録のレシピ 焼きナシケーキ



- 【材料(2人分)】
- 梨 1個
 - むしパンミックス 1袋(200g)
 - タマゴ 1個
 - 牛乳 130ml
 - 砂糖 大さじ4
 - バター 20g
- 梨を縦切りで24等分に切り分けます。
 - ボウルにタマゴをとき、牛乳を加え混ぜ合わせます。
 - むしパンミックスを1袋2に入れ、均一に混ぜ合わせます。
 - 焦げ付きにくい(フッ素加工)フライパンに砂糖を入れ、中火にかけます。
 - 砂糖が溶けてキャラメル色になったら弱火にしてバターを入れます。
 - バターが溶けたら火を止めて梨をフライパンに並べます。
 - 3をすべて流し込み、フタをして弱火で10分程度焼いてできあがり。

★市販のホットケーキミックスでもOKです
★写真はフライパンが小さかったので半分分量で作っています

