



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さてかーな

旬の味^み緑^{りょく}通信

今月の野菜

モモ

美味しい時期 7、8月

管内産地 竜王・近江八幡・大分

分類 バラ科モモ属

原産 中国原産

ここで買えます！
さてかーなほか

特徴

さまざまな品種がありますが、果肉の分類では白鳳系、白桃系、黄金桃系の大きく三つに分かれます。白鳳系は甘みが強く肉質がやわらかめであるのに対し、白桃系は肉質がやや硬めで日持ちが良いという傾向があるようです。

栄養成分

主成分はフルクトース(果糖)で、疲労回復には即効性のある有効な栄養源ともされます。ペクチンなど食物繊維やカリウムなども多く含まれています。



よいもの見分け方

全体に傷がなくはつきりした紅色で色付しているものを選びます。色付している部分に白い斑点が表れているものは美味しくない印といわれています。枝についていた側の色を見て、綺麗な白い色のものを選びます。緑は未熟で、黄色みを帯びてきているのは少し鮮度が落ちていきます。

長持ちさせるには

未熟、固めのモモは、常温で柔らかくなるよう追熟させます。食べ頃のを冷蔵庫に長時間入れる場合は、1つずつ紙に包んでビニールやポリ袋に入れて野菜庫に入れます。切ると変色してしまうので、早めに食べましょう。

食べ方

モモは、使う1〜2時間前から冷蔵庫で冷やしましょう。切り分ける際には、まず種から取り除きます。先に皮を剥いてしまつと果肉をつぶしかねません。生食はもちろん、コンポートやジャム、タルトにしても。また、ピューレにしたもので、ムースやシャーベットにも適しています。



味緑のレシピ

～エコープマーク品レシピ集より～

ヘルシー甘酒モモスムージー

【材料(1人分)】

エコープ米こうじの甘酒 … 1本
モモ … 1/2個 (正味80gくらい)
ヨーグルト … 60ml

【手順】

- 1 モモを一口大に切って、冷蔵庫で凍らせます。
- 2 凍らせたモモと甘酒をミキサーにかけます。
- 3 モモが砕けたら、ヨーグルトを加えてさらに混ぜてできあがりです。

★モモは空気に触れると茶色くなってしまうので、飲む直前にミキサーをかけてください。
★甘みが足りないときはモモを足すか砂糖などで調整してください。



★エコープ
米こうじの甘酒は
アルコール0なので
お子様にも♪

