

キウイフルーツを おいしく食べよう!!

甘〜いキウイフルーツを食べるためには、熟すまで追熟するのがポイントです。
しかも、食べ頃に熟したキウイフルーツは、おいしいだけでなくビタミンCの量もぐーんとアップ!
上手な選び方から食べ頃チェックのポイントまでを紹介します。



●おいしいキウイフルーツの選び方

- 皮の表面がきれい
- 皮の色が黒くなく、薄茶色のもの
- 形がきれいでふっくらとした楕円形のもの



グリーンキウイ

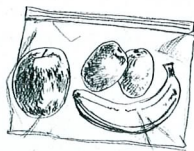


ゴールドキウイ

追熟&保存方法

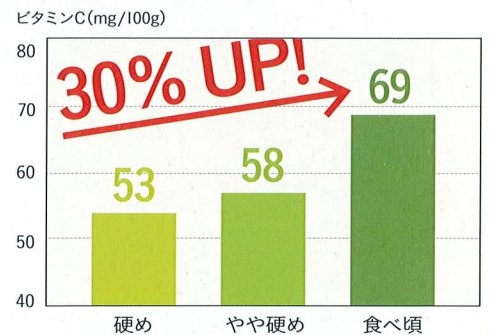
食べ頃になるとビタミンCが30%アップ!

キ ウイフルーツは樹上では熟しにくい果物のため、収穫後に追熟させてから食べます。グリーンキウイが硬いときは室温で数日間置いてください。気温の低い冬は、りんごやバナナなどエチレンを出す果物と一緒にビニール袋に入れ、密閉して保管すると追熟が進みます。すでに熟しているものは、冷蔵庫で保存し、早めにお召し上がりください。

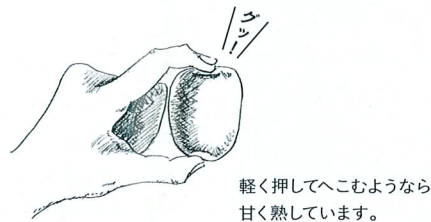


キ ウイフルーツのビタミンCは、果肉に含まれるブドウ糖や果糖などの糖分がビタミンCに変化します。追熟すると、硬めのものと比べてビタミンCはなんと30%も増加。キウイフルーツの果肉は外皮で覆われて空気に触れないため、酸素によってビタミンCが破壊されずにビタミンCはそのままたっぷり残ります。つまり、食べ頃に熟したキウイフルーツは、甘くておいしいだけでなく、ビタミンCの量が増えるという栄養面のメリットも。下の「食べ頃チェック」を参考に、熟したキウイフルーツを食べましょう。

〔グリーンキウイの追熟によるビタミンCの変化〕
2002 第56回日本栄養・食糧学会で発表

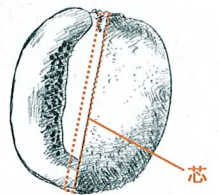


●グリーンキウイの食べ頃チェック



断面図

キウイフルーツの中心に通っている芯が、やわらかくなったら中まで熟した証拠です。



●ゴールドキウイの食べ頃チェック

ゴールドキウイは食べ頃に熟したものが店頭に並んでいるので、追熟しなくてもおいしく食べられます。