

# 8月のくだもの頒布会 Bコース

～くだもののおはなし～

## プラム Plum



すもも（プラム）は、大きく分けて「日本すもも」と「西洋すもも」の2つに分類され、それぞれ色や味わいが異なります。すももは英語で「プラム」、フランス語で「プルーン」といいます。

カスピ海沿岸のコーカサス地方で誕生した西洋すももは、紀元前よりヨーロッパ各地で栽培されていたといわれます。その後、大航海時代にアメリカへ渡り、19世紀頃にはカリフォルニアで大量に西洋すもも（プルーン）が生産されるようになりました。日本へは西洋すももではなく中国原産のすももが奈良時代に伝わったとされています。すももが日本で栽培され始めたのは明治時代になってからのこと。それまでは「酸っぱい桃＝酸桃（すもも）」として、敬遠されてきました。本格的に栽培が行われるようになったのは大正時代で、19世紀頃にアメリカに渡ったすももが品種改良されて戻ってきてからのことです。

### ●栄養たっぷりプラムの効能

プラムの酸味はリンゴ酸が中心で、その他クエン酸なども多く含んでいて、疲労回復に効果があります。プラムには、ペクチンなどの食物繊維も沢山含まれています。水溶性食物繊維は整腸作用があるので、便秘予防に効果的です。また、プラムの皮にはポリフェノール的一种である「アントシアニン」が含まれています。アントシアニンなどのポリフェノール類には活性酸素を抑制してくれる強い抗酸化力があり、動脈硬化などの生活習慣病の予防や改善などの効能が期待できます。

プラムの皮には酸味があり、皮ごと食べることで酸味が程良くアクセントになります。栄養素も豊富なので、完熟したプラムは、丸ごとかじりつくのがおすすめです。

### Bコース

### 今月のお届け内容

- ◆ナガノパープル（長野産）
- ◆幸茜（山梨産）
- ◆黄金桃（福島産）



- ◆幸水梨（新潟産）
- ◆皇寿プラム（山梨産）
- ◆月光プラム（山梨産）

### ナガノパープル

1990（平成2）年に長野県果樹試験場にて、「巨峰」に「リザマート」を交配し、選抜・育成した長野県オリジナル品種となる黒ぶどうです。2004（平成16）年に品種登録されました。最大の特徴は種がなく、皮ごと食べられるという点で、酸味は穏やかで濃厚な甘味と豊かな香りを楽しめます。

### 幸茜

1977（昭和52）年に山梨県八代郡一宮町において飯島典雄氏が自園で発見した「山一白桃」の枝変わりを増殖、育成したもので、2002（平成14）年に品種登録されました。桃のシーズンの終わりがくろにでてくる晩成種の桃で、大玉で果肉がしっかりしていて、果汁も豊富です。酸味は少なめで、強い甘味をお楽しみいただけます。

### 黄金桃

川中島白桃から偶然発生した品種で、ジューシーな甘さの中に適度な酸味のある濃厚な味わいの桃です。美しい黄色にするために1個1個袋掛けをして日光を当てないように収穫されます。

### 幸水梨

「豊水」「新水」とともに梨の「三水」と呼ばれる赤梨で、日本梨の代表品種の1つです。甘さの中にほどよい酸味があり、果汁も豊富。食味が良く、その品質の高さから長年高い人気のある梨です。aoki指定生産者の小柳氏のつくるこだわりの幸水梨をお届けします。

### 皇寿プラム

山梨県南アルプス市のすもも農家、小松寿裕氏の農園の「貴陽」の変異株として発見された品種です。2012（平成24）年に品種登録されました。貴陽に比べ、1ヶ月ほど遅れて収穫される晩成種です。大玉で糖度が高く、ジューシーな味わいをお楽しみいただけます。南アルプス市のみでの生産になっていて、生産量は少なく、貴重な品種です。

### 月光プラム

栽培が難しく生産量が少ないため、市場にほとんど出回らないことから「幻のプラム」といわれています。一般的なプラムは熟すにつれて赤から赤紫に実の色が変化しますが、月光プラムの実は鮮やかな黄金色から赤に変わっていきます。とろけるような食感の果肉に甘く爽やかな果汁が豊かに含まれる上品な味わいのプラムです。

●他コースのお届け内容です。

### Tコース

- ◆太陽プラム（山梨産）
- ◆ソルダムエース（山梨産）
- ◆貴陽プラム（山形産）
- ◆月光プラム（山梨産）
- ◆皇寿プラム（山梨産）



### Gコース

- ◆マスクメロン（静岡産）
- ◆シャインマスカット（長野産）
- ◆皇寿プラム（山梨産）
- ◆月光プラム（山梨産）
- ◆なつひかり（千葉産）
- ◆幸茜（山梨産）