



# 11月のくだもの頒布会 Bコース

～くだもののおはなし～

## キウイフルーツ Kiwi fruit



ビタミンCが豊富でさわやかな甘酸っぱさが人気のキウイフルーツは中国の南部が原産で、別名「チャイニーズ・グーズベリー」とも呼ばれます。1904年に中国を訪れた女性旅行者によってキウイフルーツの種がニュージーランドへ持ち込まれ、品種改良により現在のキウイフルーツの原種が誕生しました。日本に登場したのは1960年代で、日本でも比較的栽培しやすいことから国内でも生産されるようになりました。

### ●栄養たっぷりキウイの効能

キウイフルーツは、ビタミンCの含有量が多く、温州みかんの約2倍含まれます。ビタミンCには抗酸化作用があり、有害な活性酸素から体を守ってくれる働きをはじめ、免疫力の向上、感染症の予防、生活習慣病の予防効果があります。また、食物繊維も果物のなかで比較的多いので整腸作用が期待でき、消化吸収のよい糖類（果糖・ブドウ糖）とクエン酸などの有機酸は疲労からの回復を助ける働きがあります。さらにキウイには、タンパク質分解酵素のアクニジンが豊富に含まれているので、肉料理の後のデザートにも適しています。

### ●キウイの選び方と追熟

表面が綺麗で傷のないもの、部分的に柔らかくなっていたりしていないものを選びます。頭の軸のところとお尻を挟むように持ち、軽く押し試みて柔らかさを感じた頃が食べ頃です。

まだ固い未熟なものは、20℃前後の常温で追熟させます。その際、りんごと一緒に袋に入れておくと、りんごの出すエチレンガスにより早く追熟します。

## 今月のお届け内容

- ◆シナノゴールド（長野産）
- ◆こみつ（青森産）
- ◆味っ子みかん（長崎産）



- ◆香粹キウイ（香川産）
- ◆ゼネラル・レクラーク（青森産）
- ◆富有柿（山梨産）
- ◆小見山氏のつくる紫苑ぶどう（岡山産）

### シナノゴールド

長野県果樹試験場で、1983（昭和58）年に「ゴールデンデリシャス」に「千秋」を交配・育成してできた品種で、1999（平成11）年に品種登録されました。長野県オリジナル品種「りんご3兄弟」の1つ。糖度が高く、シューシーでそれをしっかり支える酸味もあり、バランスの整った味わいのりんごです。

### こみつ

こみつは、1985年に品種登録された「高德（こうとく）」りんごの中で、一定の基準をクリアしたりんごだけに与えられる名前です。青森県津軽石川農協が消滅寸前の高德を、粘り強く販売開拓と品質管理の徹底を進め、幻の蜜入りりんご「こみつ」として復活させました。皮ごと輪切りにして、見た目でも蜜を楽しみながらお召上がりください。

### 味っ子みかん

海岸線が北海道に次いで日本で2番目に長い長崎県は、一年間を通して温暖な気候です。穏やかな大村湾から佐世保湾に面した一帯は、長崎県内でも有数のみかんの産地です。キラキラと海面に反射した太陽光がみかんを照らし光合成を促進。糖度が上がり、味の濃いみかんが育ちます。シートマルチ栽培と光センサーによる選果で糖度13度以上に仕上がったみかんをぜひお楽しみください。

### 香粹キウイ

香川県農業試験場が開発し、1999年9月に品種登録された香川県オリジナル品種です。さるなしとキウイフルーツの交配で、小さな果実に甘さがギュッと詰まっています。食べ頃のもの、手で先端をつまむようにして皮がむけるので、ナイフを使わずにいつでも気軽にお召し上がりいただけるキウイです。

### ゼネラル・レクラーク

1950年にフランスで発見された品種で、「コムス」の自然交雑から生まれたと考えられています。他の西洋梨と比べると果皮の茶色い果点が多いのが特徴で、心地よい香りがあり、甘さの中にさわやかな酸味も含まれていてとても上品な味わいです。

### 富有柿

富有柿は完全甘柿の代表品種で、現在柿の中では最も多く生産されている品種となっています。原産は岐阜県で、この柿を作れば農家に富がある、ということからその名がつけられたそうです。ふっくらと丸みを帯びた形で果汁も多く、甘みが強い柿です。

### 小見山氏のつくる紫苑ぶどう ※こちらの商品は、Bコースのみのお届けとなります

1983（昭和58）年に山梨県の植原葡萄研究所が「紅三尺」に「赤嶺」を交配し育成した品種です。果皮は赤紫色で大粒の果実はしまりがあり、果汁も多く、風味のよい甘さを楽しめます。種なしで皮離れが良く、食べやすいぶどうです。今回はaoki指定生産者である小見山優氏のつくるこだわりの紫苑ぶどうをお届けいたします。

●他コースのお届け内容です。

#### Tコース

- ◆南水梨（長野産）
- ◆ゼネラル・レクラーク（青森産）
- ◆にっこり梨（栃木産）
- ◆スーパーラ・フランス（山形産）
- ◆新興梨（新潟産）
- ◆ル・レクチェ（新潟産）

#### Gコース

- ◆マスクメロン（静岡県産）
- ◆紫苑ぶどう（岡山産）
- ◆いばらキッス（茨城産）
- ◆ル・レクチェ（新潟産）
- ◆こみつ（青森産）



フルーツショップ青木 八山田本店 美味しいくだもの情報はこちらからどうぞ → <http://fruits-aoki.com>  
〒963-8052 福島県郡山市八山田五丁目405番地 TEL.024-932-0190 FAX.024-932-0418

郡山コスモス通り店 TEL 024-953-8232 / いわき泉店 TEL 0246-84-6224 / つくば店 TEL 029-886-5211