

今月のテーマは もも(桃) です !!

ももは、バラ科モモ属の植物です。原産地は中国西北部の高原地帯といわれ、日本には弥生時代に伝わり、平安時代にはすでに食べられていたそうです。しかし、この当時のももは今のようにはそれほど甘いものではなかったため、観賞用や薬用として使うことのほうが多かったそうです。様々な品種があり、品種ごとに旬の時期が7月～9月頃と異なります。

ももの栄養

ももには、**食物繊維**、**カリウム**、**ナイアシン**、**カテキン**、**ペクチン**などが含まれています。全体の90%近くが水分で、100gあたりのカロリーは40kcalと低めです。水溶性食物繊維の一つである**ペクチン**は、腸の動きを整える効果や、コレステロール値を下げる働き、血糖値の上昇を抑える働きも期待できます。緑茶に含まれているイメージがある**カテキン**も含まれており、免疫力を高める効果が期待できます。ももは他の果物と比べ、体を温める作用があるため、冷え性の方へもおすすめの果物です。

選び方のポイント

- 表面全体に毛があり、ずっしり重いものが良いでしょう。
- 赤みがはっきりしていて、全体が色づいているものは甘みが強いでしょう。



保存のポイント

- ももは冷蔵保管に弱く、冷気によって瑞々しさや甘みが奪われてしまいます。風通しの良い冷暗所で保管し、食べる1～2時間前に冷蔵庫で冷やして食べると良いでしょう。

おいしいごはん!

ももとモッツァレラチーズの前菜

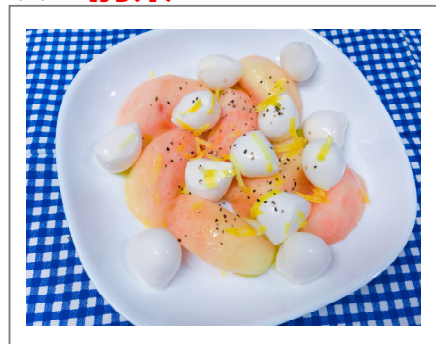
材料(2人分)

もも…1個 モッツァレラチーズ…100g レモンの皮…お好みで適量
リーブオイル…大さじ1 塩・粗びきこしょう…適量

- ① ももは皮をむいてくし形に切る。モッツァレラチーズは大きいものは、一口大にちぎる(写真では一口大サイズを使用)。レモンの皮は、おろし金で細く削る(専用のおろし金がない場合は千切りにする)。
- ② ①のももとモッツァレラチーズを皿に盛り付け、レモンの皮を散らす。
- ③ ②にオリーブオイルを回しかけ、塩・粗びきこしょうを全体にふりかけたら出来上がり!



ミントやバジルの葉などを散らすと、より彩りや香りがよくなります! 生ハムなどを加えてもいいですね!



そのままでも十分に美味しいももですが、料理として食べてみるのはいかがでしょうか?

もも
豆知識

「あかつき」は福島県が特に注力している品種で、福島県だけが大き化する技術確立し、信夫三山曉まいりから命名したそうです。袋かけをしないため、太陽の光を沢山浴び、赤みや甘みが強くなります。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード