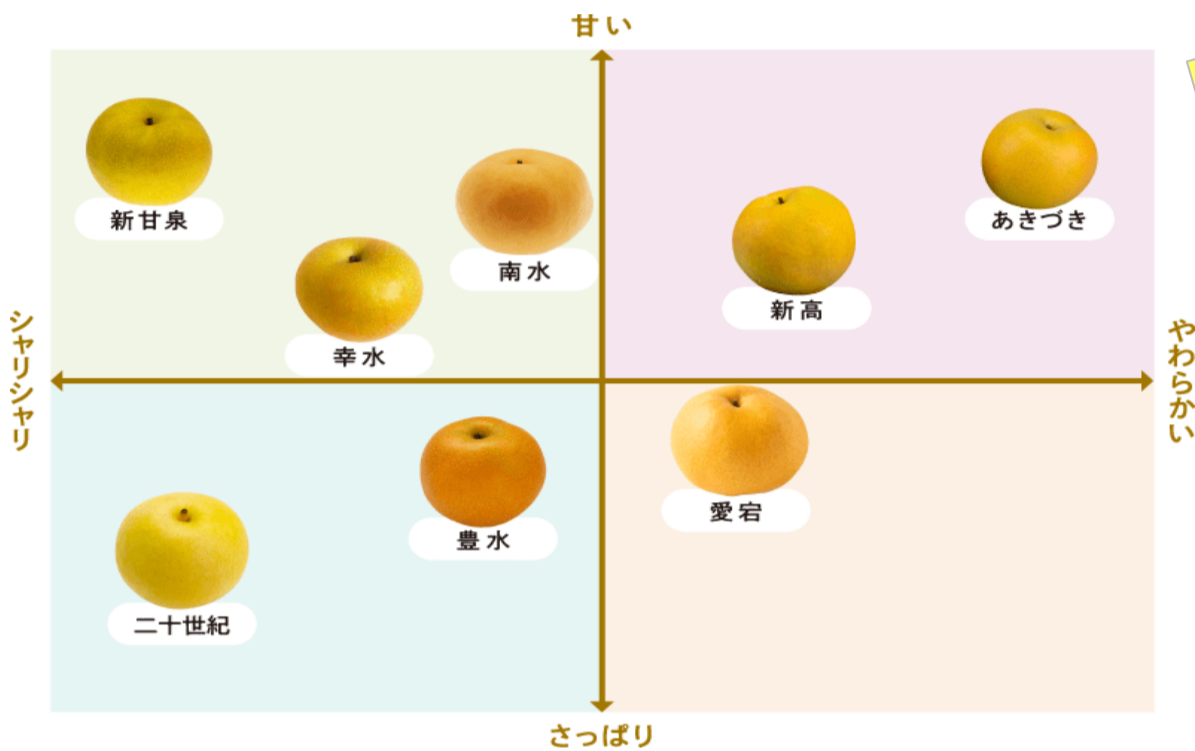


10月に入りやっと暑さが和らぎはじめましたね。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけて下さいね。外出などをされる時は羽織ものを持っていくなど、温度調節を行ってください。さて今回は秋の味覚「梨」についてお話します。

秋の味覚の代表ともいえる、梨。早いものでは7月下旬から出回りはじめ、今頃から10月にかけてが出荷の最盛期になります。全国各地ではさまざまな種類の梨が栽培されており、それぞれ個性があるそうです。

お好みの梨はどれ？味わいチャート



ひとくちメモ

梨に含まれる栄養素とは？

梨は90%程度が水分です。しかし残りの10%に素晴らしい栄養成分が含まれています。なかでも『ソルビトール』と呼ばれる虫歯予防成分が果物の中でも梨に多く含まれています。このソルビトールには、咳を止めたり喉を潤す効果や解熱作用もあるとされています。



幸水 (こうすい)

果汁が豊富でみずみずしく、甘さと酸味のバランスも絶妙。

旬の時期：7月中旬～9月上旬



豊水 (ほうすい)

大玉で甘味、酸味が適度にありたいへん濃厚な味。

旬の時期：8月下旬～10月上旬



新高 (にいたか)

芳醇で濃厚な甘さと香りが特徴。平均サイズが約500gもあり大玉品種のひとつです。

旬の時期：9月中旬～11月下旬



愛宕 (あたご)

平均でも1kg、超大玉の品種。肉質のやわらかさと、とろけるような甘さが自慢。お歳暮の贈り物としても人気です。

旬の時期：12月上旬～1月下旬



南水 (なんすい)

サクッとした歯ざわりで果汁が豊富。酸味がなく甘さが強い品種です。

旬の時期：9月下旬～10月中旬



二十世紀梨

青梨の代名詞といえる品種。ほどよい酸味のスッキリとした味わい。

旬の時期：8月中旬～10月中旬



あきづき

糖度も高く多汁でやわらかく和梨の完成形ともいわれています。

旬の時期：9月下旬～11月下旬

好みの梨はみつけれましたか？
当院では10月22日に季節の果物として「南水」予定しています。
ぜひ食べた感想を聞かせて下さいね。

