

旬 *Kiwifruit*

キウイフルーツ



中国原産のキウイフルーツは1年を通して流通しているが国産の旬は12月～4月。日本で1960年代から流通し始め、比較的栽培しやすいため生産されるようになった。

保存

① 未熟なキウイ

硬くて未熟なキウイフルーツは常温で追熟させる必要がある。

乾燥を防ぐため、ポリ袋に入れて(密閉しない)20度前後の部屋に置く。

② 完熟キウイ

冷蔵庫で2～3時間冷すと美味しくなる。

※完熟すると果肉がエメラルドグリーンになり、食べ頃を過ぎると果肉が変色する

③ 加工する

食べることができないキウイはジャムにして保存する。

キウイ4個の皮をむいて好みの大きさに切る。鍋にグラニュー糖(大さじ2・24g)とレモン汁(大さじ1)を加えて中火で煮る。キウイが崩れてきたら火を止める。



旬の果物の栄養成分(100gあたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
キウイ	53	1.0	290	32	84.7
ポンカン	40	0.9	160	16	88.8
いよかん	46	0.9	190	18	86.7

お肉を柔らかくする

キウイフルーツにはお肉を軟らかくする「アクチニジン」というたんぱく質が含まれる。硬い肉はすりつぶしたキウイに30分～60分漬けておくと「アクチニジン」の効果で柔らかくなります。硬い物は苦手になった…と感じる方はお試しください。