



旬

国産は6~8月

Mangifera india

マンゴー

原産地はインドからインドシナ半島と推定され、4000年以上前から栽培されている。現在では500種以上あり、日本では沖縄・宮崎・鹿児島・和歌山・熊本で主に栽培される。「太陽の卵」「ミニマンゴー」「キーツマンゴー」など

★食べ方★

生食はもちろん、ジュース・ピューレ・缶詰・ドライフルーツ・マンゴープリンなどに加工されることもある。最近では様々なデザートに用いられている。



★マンゴーの見分け方と保存★

可否にしっかりと艶があり色鮮やかでふっくらしているものを選ぶ。果肉が硬いマンゴーは常温の涼しいところで追熟させ、完熟した物は冷蔵庫の野菜室で保存します。一度に食べず残したものはラップをして冷蔵庫保存したり、一口大にカットして冷凍保存します。

栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	水分 (mg)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
マンゴー	64	82	0.6	0.1	170	12
桃	40	88.7	0.6	0.1	180	18
すいか	37	89.6	0.6	0.1	120	8
メロン	42	87.9	1.0	0.1	350	13

マンゴーを乾燥させた「ドライマンゴー」は生に比べてカリウムが多くなりますので、避けてください。

例》柿の場合 生1個のカリウム190mgですが、干し柿1個のカリウムは270mgと1.4倍になります。