

## 「果物みたいな野菜?! “青パパイヤ”」

パパイヤというと黄色の南国の果物のイメージが強いですが、熟す前に収穫された青い果実は沖縄やアジア圏では一般的な野菜として使われています。青パパイヤは植物学上は果物ですが流通する際には野菜として扱われる野菜の果実に分類されます。たんぱく質を分解してやわらかくするパパイ酵素が豊富に含まれている為、肉を使った料理に使われることが多いです。選ぶ際には皮の色が鮮やかな緑色でしわがなく、ずっしりと重みがあるもの。皮に茶色く変色している部分がなく、全体に白い粉(ブルーム)がついているものがオススメです。青パパイヤはそのままではアクが強くエグみが強い為、水にさらしてアク抜きをしてから調理します。



【DATE】

和名 木瓜(もっか)  
 英名 Papaya  
 分類 パパイヤ科パパイヤ属  
 原産 熱帯アメリカ

また、青パパイヤの果汁はたんぱく質分解酵素(パパイ)を含んでいるため、直接触れてしまうと皮膚が赤くなったり、かゆみが出たりすることがあります。肌の弱い人はビニール手袋などを使ってアク抜き前の青パパイヤには直接触れないようにすると安心です。アク抜きをする際には縦半分に切って、種を抜き取り(品種によっては種のないものもあります)皮をむいてから、千切りや薄切りなどにして10分程度水にさらします。



保存する際には、丸ごと野菜室で保存するのが基本です。低温障害を起こして傷んでしまうため、冷蔵保存する場合は冷気が直接当たってしまわないようにペーパータオルなどで包んだ後、ポリ袋に入れて保存します。すぐに使わない場合は、下処理をしてから冷凍しておくのがオススメです。冷凍保存する際は、よく水気を拭き取ってからラップで包み、冷凍用保存袋に入れて保存します。

## 「秋らしさ満点の木の实 “栗”」

秋のイメージのある食べ物はたくさんありますが、栗やさつまいもを使ったお菓子などが数多く店頭に並んでいる様子を想像する方も多いのではないのでしょうか。お菓子だけでなく料理にも使うことのできる栗は秋を告げる青果物の代表格です。栗は青森県にある縄文時代の遺跡である三内丸山遺跡からも数多く出土されていたり日本最古の歴史書である古事記などにも記述があったりと歴史の長い青果物です。日本では、平安時代初期に京都の丹波地方で栽培が始められたことが記録に残っています。日本栗は野生のシバグリが改良されたもので、中国栗やヨーロッパ栗と比べると害虫に強いと言われています。栗には様々な栄養素が含まれています。皮膚や粘膜の健康維持や疲労回復、食欲の増進などに効果のあるビタミンB1やアミノ酸の代謝を促進することで皮膚炎やアレルギー症状の緩和に役立つビタミンB6。高血圧予防や腎臓の老廃物の排泄を促したり筋肉の動きをよくすることでむくみ解消につながるカリウム。渋皮に多く含まれていてガンなどの生活習慣病予防に効果的とされるタンニンや便秘解消や肥満予防に欠かすことのできない食物繊維も豊富です。栗を選ぶ際には、皮(鬼皮)に光沢があり表面がしなびていないもの。お尻の色の薄い部分が白っぽく大きなもの。しっかりと重みのあるものを選びます。保存をする際は1~2%の濃度の塩水に半日ほど漬けた後、カビ防止のためしっかりと水気をふき取ってから



【DATE】

和名 栗  
 英名 Chestnut  
 分類 ブナ科クリ属  
 原産 中国、北米  
 地中海沿岸地方

鬼皮ごと保存袋に入れて冷蔵庫または冷凍庫で保存します。鬼皮をむいてから保存する場合は、一度茹でてから鬼皮と渋皮を包丁でむいてから保存袋に入れて冷凍庫で保存します。

### 《日本栗の種類》

- ・利平…甘みが強く皮離れがよい。茹で栗に最適。9月下旬~10月下旬。
- ・銀寄…江戸時代から栽培される品種。甘みが強く粉質。9月下旬~10月上旬。
- ・ぼろたん…渋皮がむきやすいことから名付けられた。9月上旬~中旬。

作成 大一青果(株) 野菜ソムリエプロ 菟田朋香

TEL : (0532) 53-1160(代)

FAX : (0532) 53-1360

E-mail : [daichiseika.kmdtmk@gmail.com](mailto:daichiseika.kmdtmk@gmail.com)



Qualifications : 野菜ソムリエプロ、薬膳・漢方検定  
 食生活アドバイザー2級・3級