

# 食の豆知識

## キウイフルーツ



キウイフルーツは中国南部原産の植物で、その後ニュージーランドに持ち込まれ、多くの品種が栽培されるようになりました。キウイフルーツの名前の由来はニュージーランドの国鳥「キウイ」に形が似ているところから来ているといわれています。

キウイフルーツには様々なビタミンやミネラルが含まれています。特に多く含まれているのがビタミンCです。レモンに匹敵するビタミンCが多く含まれており、100g中(約1個)69mgと、成人(18歳以上)の推奨量100gと比較しても豊富に含まれていることが分かります。また、食物繊維は100gあたり2.5g入っているため、腸内環境改善にも役立ちます。他の品種では、ゴールドキウイフルーツがあり、ビタミンC含有量がキウイフルーツよりも多く含まれています。(100g中ビタミンC140mg)キウイフルーツにはたんぱく質分解酵素も含まれているため、肉や魚と一緒に摂ると胃もたれを防ぐ効果があります。ソースやジャムとして使って料理に取り入れるのも良いですね。

### 【保存方法】

キウイの表面を軽く指で押してへこむ位が食べ頃として適当と言われています。硬く未熟な物は常温保存。完熟しているものはビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れると1週間程度保存が可能です。お店で未熟な物を買った場合は、エチレングスを出す果物(リンゴやバナナ)と一緒にポリ袋に入れておくと早く柔らかくなります。

### 【キウイジャム(小さな瓶1個分)】

#### ◆材料

・キウイフルーツ3個    ・砂糖 100g    ・レモン汁 大さじ1

保存用の瓶は事前に煮沸消毒しておく。

#### ◆作り方

- ①キウイフルーツの皮を剥き、5mm程度の厚さのいちよう切りにする。
- ②鍋に①と砂糖を入れ、さっと混ぜて1時間程度置き、水分を出す。
- ③②の鍋を強火で熱し、出てきたアクを取る。
- ④レモン汁を加えて混ぜ、強火で煮詰めたら完成。
- ⑤瓶に詰め、粗熱が取れたら冷蔵庫で保管する。

※参考文献：日本食品成分表 2020年版 (栄養管理課)

南東北グループ広報誌 南東北339号より