

# びわ 枇杷



6月はみずみずしい枇杷が旬の季節です♪

長崎県が生産量の約3割を担い、次いで千葉県となっています。

亜熱帯や温帯地域の気候が生産に合うため、千葉県より北では本格的には生産されていません。しかし、地球温暖化に伴い生産地域が今後広がる可能性もあるそうです。

## 【栄養】

**βカロテン** 視力維持や粘膜・皮膚の健康維持

**ポリフェノール** 抗酸化作用による老化防止・生活習慣病の予防

## 【選び方】

- ふっくらとハリがある
- 傷がない
- 表面の産毛が揃っている



皮は手でこの部分から  
簡単に剥けます☆  
購入後は2-3日以内に  
食べるようにしましょう！

## コンポート

《作りやすい分量》

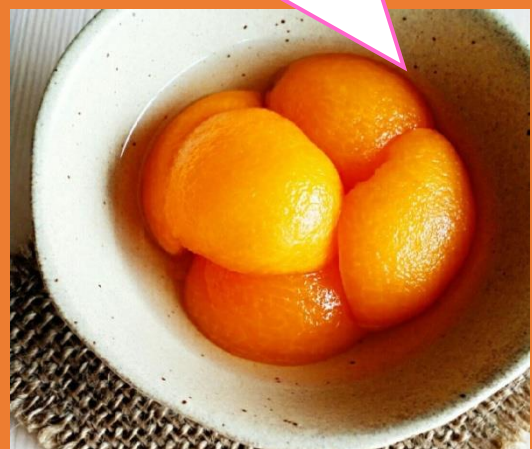
びわ	10個
水	250cc
砂糖	大さじ3
はちみつ	小さじ1
レモン汁	小さじ1

1. 鍋にびわ以外の材料をすべて入れる
2. びわの皮と種を取り除き、1に入れる。

※びわは空気に触れると茶色に変色するので、剥いたらすぐに漬けてください。

3. 鍋を加熱し、沸騰したら弱火にして灰汁を取りつつ3分ほど煮込んで完成。

そのまま食べても美味しいですが  
ヨーグルトやトーストのトッピングとしても  
おすすめです！



全量 246kcal 蛋白質 1g 塩分 0g