

パイナップル



パイナップルは1年中出回っていますが、その多くが輸入品でフィリピン産が8割以上です。

パイナップルの果汁には「**ブロメライン**」というタンパク質分解酵素が含まれています。

これは肉をやわらかくする効果があり、肉と一緒に食べることで消化を促進してくれます

(※ブロメラインは熱に弱いいため加熱すると失われます)。

◆◇パイナップルの見分け方◇◇◆



パイナップルは熟したものを収穫しているのですぐに食べられます。そのため傷みやすいので、購入したら早めに食べきましょう。

パイナップルはお尻の部分に甘みが溜まるので、葉の部分を下にして逆さまの状態では保存すると、甘みが全体に行き渡るといわれています。