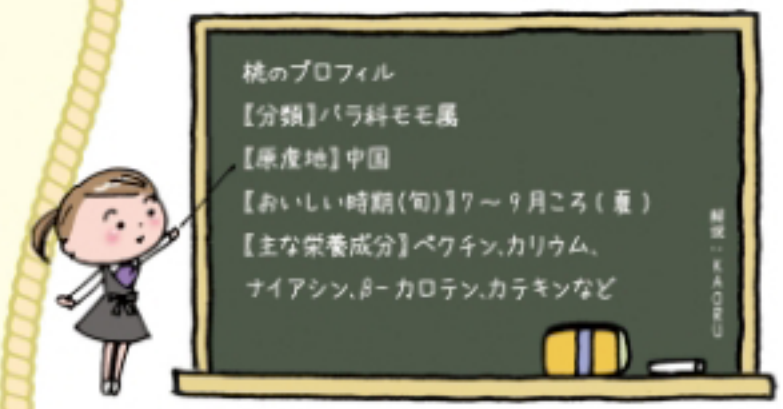
野菜ソムリエ上級プロ
kAORUの
フルーツパラダイス

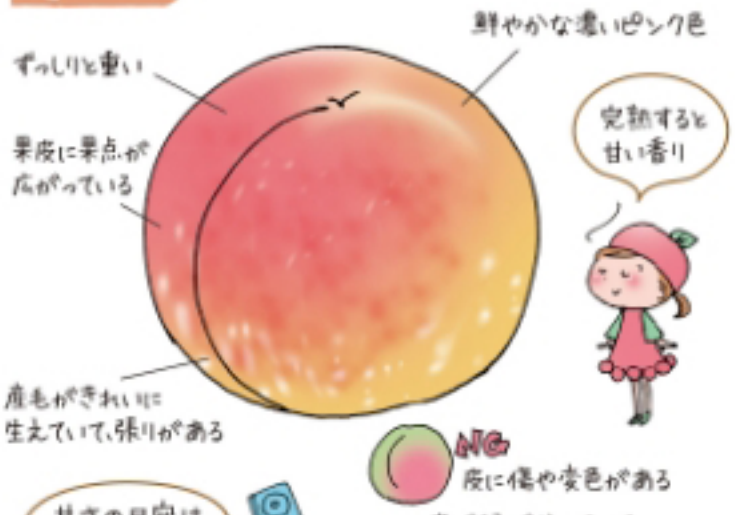
桃

～繊細で上品な風格漂う夏の果実～

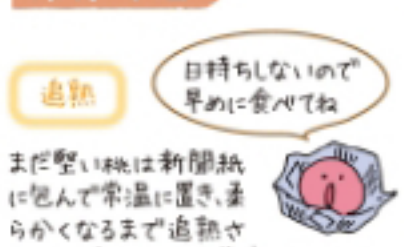
イラスト：小林絵美子



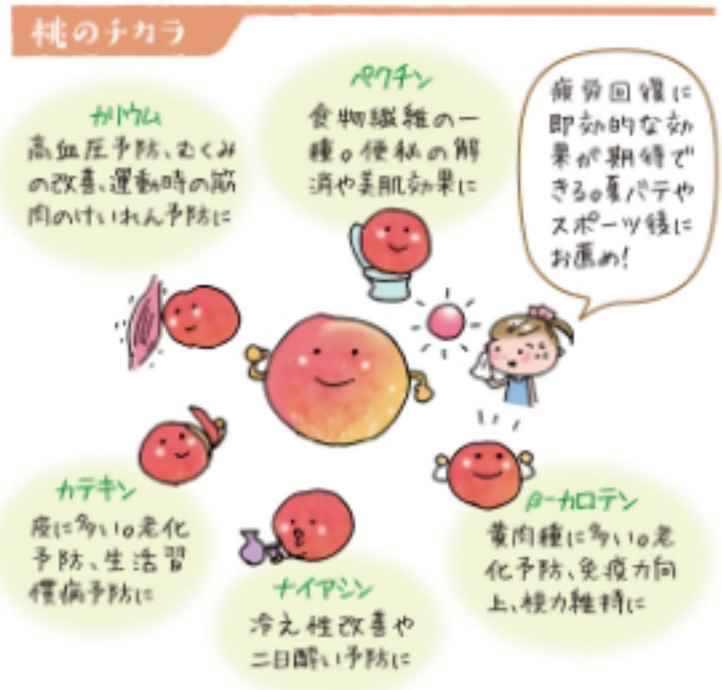
選び方



保存方法



桃のチカラ



桃のいろいろ

白桃系
果肉が白色、果皮がピンク色。果汁が多く、果肉は柔らかく甘味が強い。「白鳳」「川中島白桃」など

黄桃系
果肉・果皮とも黄色。果汁は少なめで、果肉は堅め。生食以外にシロップ漬けなどに利用。「黄金桃」「黄美娘」など

蟠桃
中国原産。平たく扁平（へんぺい）な形が特徴。果皮の色は紅色

桃のヒミツ

歴史

中国
3000年以上前から栽培

日本
縄文時代末期から弥生時代
食用や祭祀（さいし）用として

季語
「桃の花」が春、
「桃の実」が秋の季語

平安時代から鎌倉時代
薬用や観賞用

明治以降
食用として栽培が始まる

楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方
縫い目の割れ目に沿って包丁を1周させ、両手で軽く持って種を軸に左右にひねると、実が二つに離れる

湯むき
丸ごと沸騰した湯に入れてから氷水に落とし、皮を包丁で引っ張ると、皮にむけて表面もきれいに

デザートとして
生のまま冷やしてデザートに

料理として

サラダ風
ルッコラやバジルと合わせる

オードブル
生ハムやモッツァレラチーズ、カッテージチーズと合わせる

ピューレ
ソース、ドレッシング、シャーベットなどお菓子作りに