



日本の梨には「赤梨」と「青梨」があります。赤梨は「豊水」や「幸水」など果皮が茶色いもので、青梨は「二十世紀」のような果皮が緑色の梨です。どちらもシャリシャリした食感がありますが、あれはペントザンやリグニンという成分からできた石細胞によるものです。

成分の約90%が水分で、栄養成分としては、カリウムや食物繊維などが含まれています。カリウムは、むくみを解消したり、摂りすぎた塩分を排泄したり、夏バテにも効果があるとされています。便をやわらかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防になります。梨に含まれるアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は新陳代謝を活発にし、疲労回復に効果があるとされています。利尿作用に有効です。

☆栄養成分☆ (可食部 100g 中)

- 食物繊維 (0.9g)
- ソルビトール (0.8g)
- カリウム (140mg)

☆目利き☆

果皮のザラザラ感は熟すにつれて減り、食べ頃になるとツルツルになってきます。二十世紀などの緑色の梨は少し黄色っぽくなれば甘みが出た証拠。幸水などの茶色い梨は適度な赤みのものを選びましょう。梨は枝側よりもお尻(果頂部)のほうが甘い傾向にあります。また種に近い中心部分よりは、皮に近いほうが糖度が高くなります。

☆保存方法☆

水分が蒸発するとカサカサになるので、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。新鮮で保存状態がよければ7~10日ほどは日持ちしますが、日本の梨は基本的に追熟しないのでなるべく早く食べましょう。🍐



梨たっぷりのパウンドケーキ



★ 材料（18cmのパウンドケーキ型1つ分）★

★梨 2個(約250g) ★砂糖 60g
★水 80cc ★薄力粉 100g ★バター 100g
★ベーキングパウダー 小さじ1 ★砂糖 60g ★卵 2個



- 1 梨の皮をむき、イチヨウ切りにする。鍋に梨と★の材料を全て入れ、水分がほとんどなくなるまで梨を煮詰めて冷ましておく。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく。バターはレンジにかけて溶かしバターにする。オーブンを170℃に予熱する。
- 3 溶かしバターと砂糖60gをボウルに入れ、泡だて器でしっかり混ぜる。卵も入れよく混ぜる。
- 4 3のボウルに振るった粉類を入れて、ゴムベラで切るように混ぜる（練らないように！）
- 5 1の梨を加えて混ぜる。このとき、梨を煮詰めた後の水分はボウルに加えずにとっておく。生地を型に入れ、型を机にトントンと当てて空気を抜く。
- 6 170℃のオーブンで50分焼く。竹串をさして生地がついてくるようならさらに焼き時間を追加してください。
- 7 焼きあがった直後に、5でとっておいた梨を煮詰めた後のシロップをパウンドケーキの上からスプーンか刷毛で塗る。
- 8 パウンドケーキなので、冷ましてしっとりさせて、完成です♪

【参考文献】 クックパッド <http://cookpad.com/>

果物ナビ <http://www.kudamononavi.com/zukan/jpnpear.htm>

