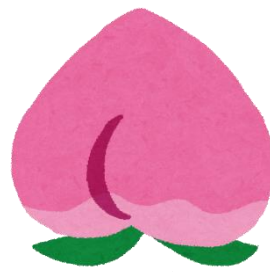


桃

の食べごろ



原産地は中国北西部の高山地帯。日本では最古のもので縄文時代の遺跡から見つかっており、江戸時代の頃から本格的に栽培が始まったとされ、日本人にとっても馴染の深い果物です。

お店に並ぶ桃には大きく分けて、**白鳳系**、**白桃系**、**黄金桃系**の3種類の系統があり、どれも微妙に違った特徴を持っています。

白鳳系：果肉が柔らかく、果汁がたっぷりで滴るほどジューシー。

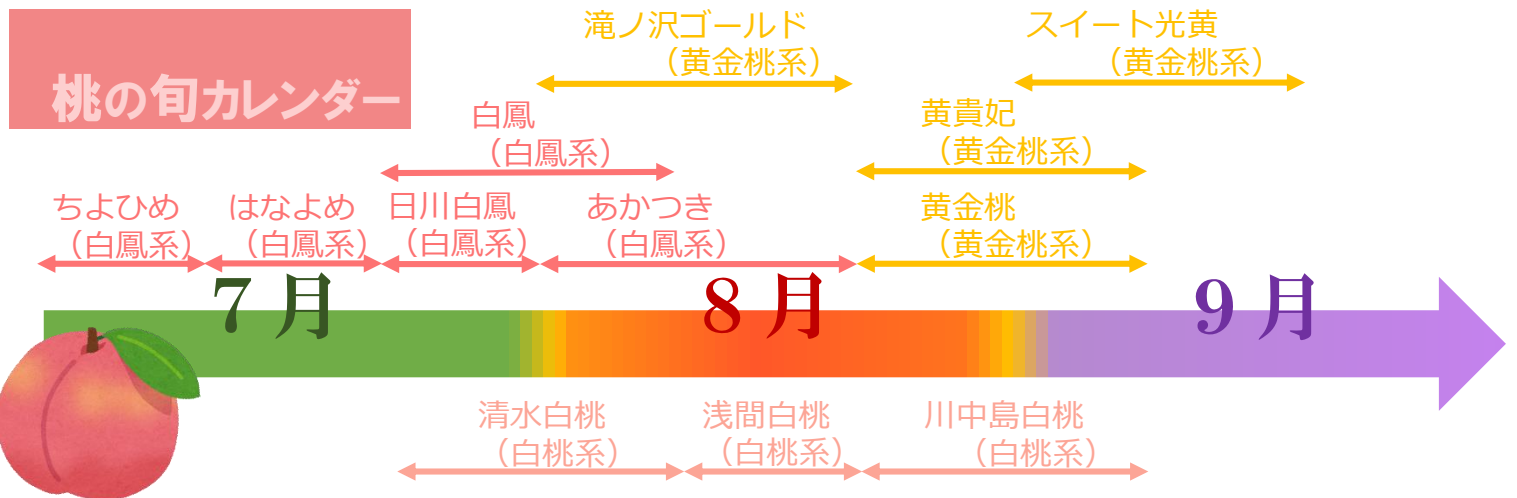
上品な口当たりの良い甘さが人気。

白桃系：世界的にも評価が高い日本の桃の元祖。

果肉は硬めで、果汁は少ないがギュッと凝縮された甘さが特徴。

黄金桃：マンゴーを思わせる美しい見た目が印象的。

しっかりとした肉質で、濃厚な甘みとジューシーさがウリ。



桃は各品種それぞれ出回る期間が1～2週間ほどしかなく、店に並ぶ品種の入れ替わりが激しい果物です。気に入った品種の桃をずっと食べ続けることはできませんが、短い期間に様々な品種を味わうことができます。

それぞれ微妙に違う味や食感を食べ比べてみるのも面白いかもしれません。

栄養と効能

桃には、整腸作用によって便秘の改善に効果のある水溶性食物繊維の**ペクチン**がたくさん含まれています。また、体内の塩分を排出する働きのある**カリウム**も豊富なため、高血圧の方にもおすすめできる果物です。