

# 梨



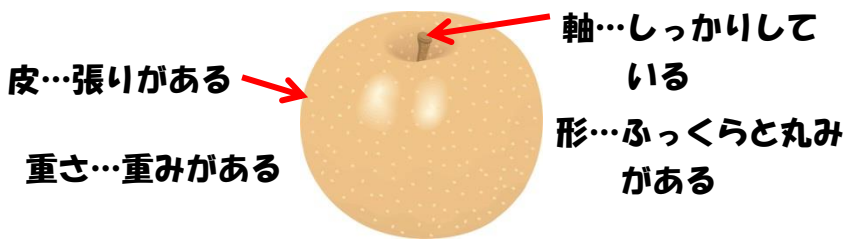
## ●薬効●

疲労回復、咳、痰、解熱、喉の痛み、消化促進、二日酔い、便秘改善、利尿作用

## ●効果・効能●

梨は水分と食物繊維が比較的多く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効果があります。また、カリウムは高血圧予防に効果があり、梨に含まれるアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は利尿作用に有効です。

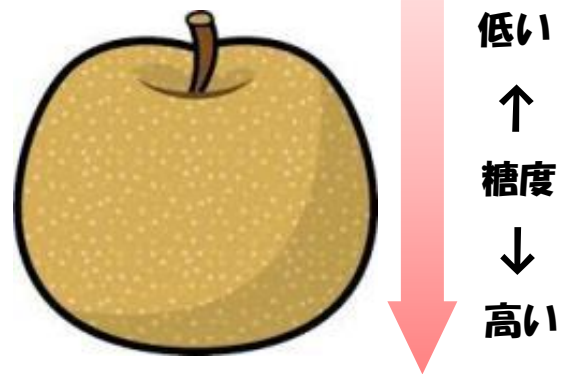
## ●美味しい梨の見分け方●



形がよく果皮に張りがあり、同じ大きさなら重みがあるものを選びましょう。また、果皮に色ムラがなくお尻がふっくらとしていて広いものの方がいいでしょう。

果皮のザラザラ感（茶色い斑点）は熟すにつれて減り、食べ頃になるとツルツルになっていきます。

十二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です。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。



## ●保存方法●

梨は水分が蒸発するとカサカサになるので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。新鮮で保存状態が良ければ7～10日程は日持ちします。長い間冷蔵庫に入れておくことはおすすめしません。食べる2時間くらい前に冷やして食べるのがおすすめです。

## ●梨は肉を柔らかくする●

梨にはプロテアーゼというタンパク質分解酵素が含まれています。これを活かし、梨をすりおろして肉に数時間まぶして漬けこんでおくと肉が柔らかくなります。ただ漬け込んだ肉はきれいに梨のピューレを拭き取らないと焦げやすいのでステーキにはできません。

煮込み料理などに使うのが最適です梨のピューレも旨味として活かします。

## ●効果がアップする梨の食べ合わせ●

- ・梨+大根、かぶ、レンコン⇒咳やのどの痛みの緩和効果
- ・梨+はちみつ、冬瓜、氷砂糖⇒喉を潤す
- ・梨+ウド、大根、レンコン⇒二日酔い
- ・梨+肉類⇒消化促進

