

# びわ



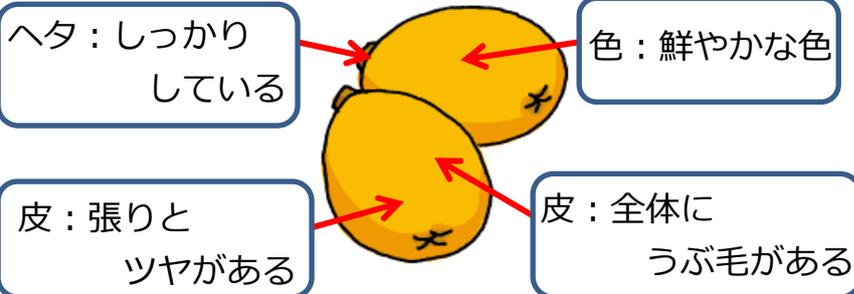
## ●びわはどこから来たの？

在栽培されているびわは、中国から伝来したもので‘茂木びわ’が大元とされています。‘茂木びわ’は江戸末期から明治初期に渡来したと考えられています。

## ●びわの栄養効果は？

びわはカロテンを柑橘類よりもはるかに多く含んでいます。βカロチンはトマトの2倍も含み、粘膜や皮膚を守り、風邪による咳を鎮め、気管を潤し、肌荒れやガンの予防に効果があります。びわの果実、種、葉は何れもそれぞれに利用価値がある優れた果物です。

## ●美味しいびわの見分け方



ヘタがしっかりしていて、果皮に張りがあり、びわ独特の鮮やかさがあるものが良いです。また、うぶ毛と白い粉が残っているものは新鮮なびわです。表面が傷ついていて、うぶ毛が取れてテカテカと光っているものは収穫から日が経っているので避けましょう。

## ●びわのシロップ煮

### ○材料○

- ・びわ（皮を剥いたもの） 500g
- ・グラニュー糖 125g
- ・レモン汁 小さじ半

### ○作り方○

- 1、鍋に250ccをいれて、グラニュー糖、クエン酸を溶かします。
- 2、びわを良く洗って水気をよくきります。包丁でびわに切り目を入れて、半分にします。
- 3、なりくちを少し切り取り、種と種の周りの堅い部分を取り除きます。

- 4、剥いたびわから鍋に入れていきます。
- 5、中火にかけて沸騰したらやや弱火にし、10分程度煮込みます。冷めたら冷蔵庫で冷やして完成！
- 6、びわは皮を剥くと短時間で変色するため2～3個ずつ手順2～4まで行うとよいです。シロップに漬けると変色が防げます。



びわにはタンニンが含まれているため、指が**茶色く**染まる場合があります。出かける前は気を付けてください。

