

# 果物の上手な保存法

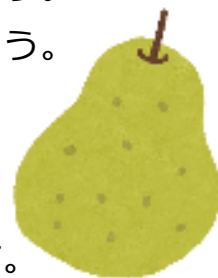
## ～その3～

### アボカド



- 実の固い未熟な果実を買った場合は、室温で追熟させましょう。
- 皮の色が黒くなり、軽く握ってみて弾力が少し出てきたら中身も柔らかくなって食べ頃です。
- 熟した果実は、ビニール袋などに入れ冷蔵庫で保存しましょう。
- ただし、長時間冷やすと味が落ちてしまうので注意しましょう。

### 西洋なし



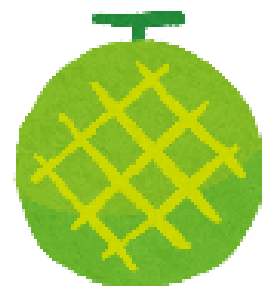
- 西洋なしは、日本なしとは違って追熟させる必要があります。
- 20度前後の室温で保存し、果皮が黄色みを帯びて香りが増し、果実のお尻の部分を軽く押してやわらかさを感じたら食べ頃です。
- 食べる前に2～3時間くらい冷やすとおいしく食べられます。
- 完熟したものは傷みやすいので、早めに食べましょう。

### びわ



- 風通しがよく涼しい場所で保存しましょう。
- 熟したものを収穫しており、長期間の保存は出来ないなので、買ったなら早めに食べましょう。
- 果実はとても傷みやすいので強く押さないようにしましょう。

### メロン



- 追熟の必要なものは常温で保存しましょう。
- 果実全体が黄色っぽくなったもの、香りが強くなったもの、お尻の部分を軽く押してみて少し柔らかい感じがするものが食べ頃です。
- 食べ頃になったら、食べる前に2～3時間くらい冷やしましょう。
- 冷やしすぎると味が落ちてしまいます。