

初夏を感じるかわいいフルーツ

# さくらんぼ



## 栄養素

小さな果肉に栄養がギュッと凝縮されています！

リンゴ酸やクエン酸  
ブドウ糖と果糖

バランスよく含まれます。  
疲労回復、美肌効果、高血圧予防効果が期待できます。

ポリフェノール

果皮が赤や紫色の濃いものには沢山入っており、  
疲れ目の回復、抗酸化作用を発揮し生活習慣病予防、老化抑制に働きます。

葉酸

妊娠中の女性に特に必要とされます。赤血球を作るために必要な栄養素です。

メラトニン

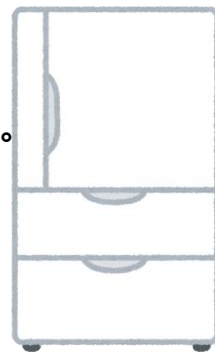
メラトニンは睡眠の周期を整える役割があり、睡眠の促進、ホルモンバランスの調整などリラックスしたいときはさくらんぼジュースがオススメ。

ソルビトール

さくらんぼのさわやかですっきりとした甘みはこの成分によるもので、虫歯菌が他の糖類よりも育ちにくいという特徴があります。

## 保存方法

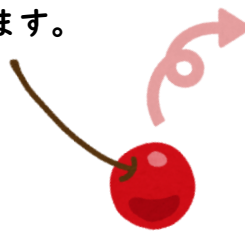
低温に弱いので、基本的には常温で保存します。冷蔵状態で売られているさくらんぼもありますのでその場合は、なるべく保存温度を変化させないように、密閉して冷蔵庫の野菜室で保存してください。購入後、なるべく早く召し上がってください。摘みたてであれば、常温で2～3日、冷蔵で1週間程度保存できます。



## さくらんぼのコンポート

### 作り方

- 1 さくらんぼのタネを取る。
- 2 タネを取ったさくらんぼにグラニュー糖とレモンを少々、タネをパックして入れて、少し置いて水を出す。
- 3 強火でサッと煮て、水が上がってきたら弱火にして煮込む。形が残って欲しいのでほどほどに。
- 4 煮沸消毒した瓶にコンポートを入れ、蓋をして弱火で30分以上煮る。殺菌と脱気になります。



## 熟し度

赤みが強いものほど完熟で、品種によって黒っぽくなる品種もあり、そちらは黒が濃いほど完熟です。

Lサイズ以上のもを選ぶと甘みが強いと言われています。