

## 献立ひとくちメモ

11月13日(水)



アセロラのお話です。

アセロラは「ビタミンCの王様」と呼ばれるほどビタミンCが豊富な果物です。風邪・貧血予防、目の健康維持、美肌・美白効果などが期待できます。

主に西インド諸島で作られていて、日本では沖縄県のみ栽培されています。さくらんぼに似た丸い真っ赤な果実で、「西インドチェリー」とも呼ばれています。りんごのような香りが特徴です。アセロラの実は成熟するとすぐに傷んでしまうので、産地でなければ生で見るのが難しいです。そのため、収穫してジュースやジャムに加工されることが多いです。