

献立ひとくちメモ

5月1日(木)



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がたくさん含まれている果物です。風邪・貧血（ひんけつ）予防、目の健康、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」とも呼ばれていて、りんごのような甘い香りが特徴です。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、収穫してすぐにジュースやジャムに加工され、世界中に輸出されています。

