

栄養科だより

入梅の候

そろそろ梅雨入りが近いようですが、体調の方はいかがでしょうか。雑節の「入梅」は、現在は太陽黄径が80度に達した日を指しますが、以前は立春から数えて135日目、さらに昔の暦では芒種(ぼうしゆ)のあとの最初の「壬(みず)のえ」の日とされてきました。実際の梅雨入りとは異なりますが、農作業の目安として重要視されてきました。この時期は梅が実るため梅酒や梅干し、梅ジュース作りなどの「梅仕事」が欠かせませんでした。昔から梅は「三毒(食べ物・毒・血液の毒・水の毒)」を断つと言われる健康食です。

梅雨のみぎり、健康に気をつけ体調を崩されませんかようご留意ください。

さくらんぼについて

山形の6月といえば、さくらんぼですね。光沢のある鮮やかなルビー色、甘くておいしい果物、手詰めで一粒一粒ていねいにパック詰めされたさくらんぼはまるで宝石のようです。

ハウス栽培は5月頃から出荷が始まり、露地栽培は6月中旬から下旬にピークを迎えます。ハウス栽培や品種によって山形県内では5月から7月中旬までさくらんぼを楽しむことができます。

2023年6月1日
-第376号-
発行
至誠堂総合病院
栄養科

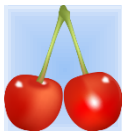


2023年
6月号

山形県の気候や土壌はさくらんぼの栽培に適している、全国で生産されるさくらんぼの約7割は山形県で生産されています。さくらんぼ観光果樹園には県内外、海外からも多くの観光客が訪れ経済効果も生み出しています。

山形県のさくらんぼで有名な人気のある代表品種は佐藤錦で、県の栽培面積の75%を占めています。佐藤錦は東根市の佐藤栄助氏が黄玉とナポレオンという品種を掛け合せて育成した山形生まれの品種です。その他にも山形生まれの品種があるので紹介します。それぞれのおいしさがあるのでぜひ食べ比べてみてください。

品種	大きさ	特徴
佐藤錦	7g前後	甘味と酸味のバランスが良い
紅秀峰	10g前後	甘味が強い。果肉が硬く、日持ちが良い。結実性が良く豊産性。
紅さやか	5~7g	佐藤錦より酸味がある。
紅てまり	10g以上	糖度が高く、果肉が硬く日持ちが良い。
紅きらり	8~9g	酸味が少ない。さくらんぼでは珍しく自家和合性の品種で自分の花粉だけで結実する。
紅ゆたか	6~9g	酸味が少なく甘味が強い。
南陽	8~10g	果肉は硬く、さっぱりとした甘さ。



一品紹介

さくらんぼのミルクプリン

材料(250ccのグラス2個分)
さくらんぼ(種・軸なし) 70g
牛乳 200cc
生クリーム 100cc
砂糖 50g
粉ゼラチン 5g
水(ふやかす用) 20cc

トッピング
ホイップクリーム 適量
さくらんぼ 2個

作り方

- ① 水に粉ゼラチンを振り入れふやかしておく。
- ② 鍋にさくらんぼと砂糖を入れ果肉をつぶしながら混ぜ合わせる。
- ③ ①を加えてよく混ぜ、ゼラチンをしっかり溶かす。
- ④ グラスに③を注ぎ粗熱をとる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ホイップクリームをしぼり、さくらんぼを乗せる。

