普及センターだより

キウイフルーツの収穫時期・追熟・おいしい食べ方

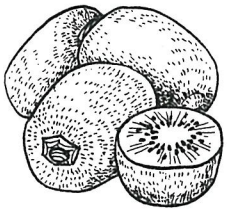
キウイフルーツは、「作りやすくどこでも栽培可能」とのふれこみで昭和四十五年に苗木が輸入され、日本での栽培がスタートしました。現在では、みかん産地での栽培も多くなっていますが、栽培のしやすさから家庭果樹としての地位を築いています。

◆霜の下りる直前が収穫の目安

果実が硬い状態で収穫し、追熟させると軟化し、甘味、香気が増加し食べられる状態になります。このため果実の硬さによる収穫適期の判定や、外観の変化による収穫適期の判定はきわめて困難です。

未熟のうちに収穫すると甘みが少なく、香りも乏しい品質的に劣った果実になります。

これに対して遅くまで樹上に置き、霜に何回もあうと果実は追熟中に変質し、腐敗発酵しやすくなります。また、香気がなくなります。



山武地域の収穫時期は、降霜の関係から十一月上旬と考えられます。

◆収穫方法

午前十時までのすずしいうちに収穫します。果実を手で持ち、果実のついている蔓（花梗）を親指で押して収穫します。この際、大きい果実から収穫するようにします。

果実に傷をつけると早くやわらかくなってしまったり、腐敗果の発生原因となりますので注意が必要です。

◆果実をおいしく食べるために

収穫したばかりの果実は硬くて酸味が強くすぐ食べられませんので、おいしく食べるためには追熟が必要です。

追熟法は、リンゴと一緒にポリ袋に入れ、十五～二十℃の室内に数日間置くと、リンゴのエチレンの影響でやわらかくなりおいしく食べられます。

一方、長いあいだかたい状態で貯蔵し、食べるときに追熟したい場合は、ポリ袋に入れて家庭用の冷蔵庫に入れておけば、四月頃まで貯蔵できます

◆キウイフルーツの栄養

「キウイフルーツ一個でレモン四個分のビタミンCとレタス1個分の繊維質がとれます」というキャッチフレーズがありますが、特にビタミンCの含有量はフルーツの中でも一、二を争うほど、ミカンの二・五倍も含まれています。また、パイナップルと同じように、タンパク質分解酵素が含まれているので、肉料理と一緒に食べれば消化を助ける働きもあり、肉料理の胃もたれも解消されます。

◆いろいろな食べ方あります

美しいエメラルドグリーンの果肉と、甘味と酸味がほどよく調和した味、香りもあり、生で食べるだけでなく料理にも向いた特徴も備えています。サラダ、ケーキ、肉料理に使うほかジャムや果実酒などにも幅広く利用できます。

問い合せは、山武農業改良普及センター（0475-54-0227）へ。

文芸

俳句

故郷は母の温もり盆帰省　浅野　茂子

どよめきの渦にしだるる大花火　伊藤　敬子

娘来て妻の丈なる藍浴衣　岡田　雅美

結ひあげて耳美しき祭髪　勝又　和徳

走馬灯妻来るごとく揺れにけり　向後　寛

新しき店あり壷に萩一枝　鈴木　繁子

墓洗う風化の年代撫でて読む　土屋　栗水

自家味噌ににんにく利かせ鰺叩く　藤代　ゆう

盆僧の檀家廻りやバイク飛ぶ　若梅　あやめ

漁火の瞬く海峡星流る　渡部　和秋

新しき下駄を鳴らして盆の月　選者　鈴木　草庵

短歌

畑すみにササゲの莢は色づきて吹きゆく風にかろき音する　秋葉　とく

浮き雲のおもむろに形変へゆくを病院のベッドに臥して見てゐつ　永藤　滋

吾が庭に飛び交ひてゐし蛍なり今年はつひに見ずに過ぎたり　鈴木　やす

「暑ければ何時でも来いよ」野良猫の寝そべる木陰に水撒かずおく　佐瀬　初音

譲られし席に座りて落ち着かずいづこまで行くかこの青年は　吉岡　信子

村まつりの花火刈田の空に見え今年の夏も終りに近し　押尾　輝子

ひたむきな友の思ひの伝ひ来て心して読む「くまがい草」を　秋葉　悦子

退院し通院組となりし舅待合室に座りゐませり　西山　満里子

たそがれて礼する如く葉を合すわが育てゐる畑の落花生　宇井　ちい

夜の庭にひまはり二輪梟の眼のやうに吾を見下す　八角　三枝

街の灯を背に負ふ車内の窓の辺に映る吾影吾れと向き合ふ　萩原　信一

波の音すると巻貝耳に当て友ら渚に幼となれり　選者　斎藤つね子