

おいしいキウイをおいしく食べるお話

生協では1年中キウイフルーツの取り扱いをしています。中でも人気なのがニュージーランド産の輸入キウイフルーツのサンゴールド(4-9月)、グリーン(4-11月)です。特にサンゴールドは酸味が少なく甘みが強く、人気の商品です。届いたキウイが硬いというお申し出もまれにあるのですが、これらの多くは追熟がうまくできなかったことが原因のようです。今回はキウイフルーツをより美味しく食べるためのお話です。

東海コープ
ホームページに
「おいしくて、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



●届いたキウイフルーツの食べごろはいつ?

グリーンキウイは比較的硬い状態で届くので、基本的に家庭での追熟が必要となります。キウイを優しく包み込むように持って、弾力を感じるくらいが食べごろ(完熟)です。食べごろに熟したキウイは、甘みが増し、よりいっそうおいしく食べられます。一方、サンゴールドキウイは、比較的届いてすぐに食べられる状態となっています。(硬い場合は追熟をしてください)。食べごろになった完熟キウイは、冷蔵庫(野菜室)にいれて保存しましょう。ただし、冷蔵庫にいれても追熟が進んでしまうので、保存のしすぎには注意が必要です。

●少し早いかな、と感じるときは常温で

「まだちょっと硬いかな」と感じた時は、冷蔵庫に入れず室温で保存してみてください。冷蔵庫に入れるよりも早く追熟が進みます。

●さらに早く追熟させるならりんごやバナナと一緒に

なるべく早く食べたい時は、りんごやバナナなどと一緒にビニール袋に入れて、室温で2~3日置いてみてください。りんごやバナナが出す植物ホルモンガスがキウイを食べごろにしてくれます。食べごろになったら冷蔵庫で保存しましょう。



●意外と知られていないキウイの芯

キウイには、へた側に硬い芯の部分があります。その硬い部分が「爪楊枝の先」のようにみえる事があり、「誰かのいたずら…」とお問い合わせを受けることがあります。キウイの一部ですので、安心してお召しあがりください。

キウイは、カリウムやビタミンCなどを含み、年間通じて手に入りやすいことから、積極的に食生活に取り入れる果物のひとつとして利用できると良いですね。

2023年
5月3週
(20号)

東海コープからの
おいしくて、
安全なおはなし

