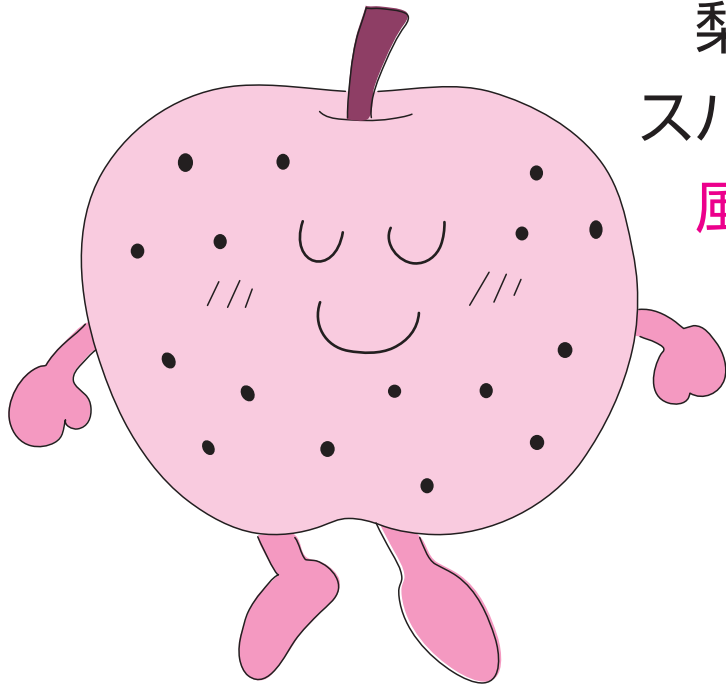


秋が旬『梨』

シャリっとした食感に特徴のある梨は秋の果物です。梨は幸水や豊水のような茶色の果皮の赤梨と二十世紀梨のような緑色の果皮の青梨の二つに分類されます。日本には弥生時代にはすでに食べられていましたが、現在のように甘みが強く果肉の柔らかい梨は品種改良などによって明治時代以降に食べられるようになりました。

梨は形がよく、果皮に張りがあって同じ大きさであれば重いものを選ぶと良いといわれています。また、果皮の茶色の斑点は熟すにつれて減っていきます。青梨は少し黄色っぽいもの、赤梨は適度な赤みのものを選びましょう。



梨は**疲労回復効果**や**肝臓保護の効果**があると言われるアスパラギン酸などの遊離アミノ酸を多く含みます。また、**風邪による解熱作用**や**喉の痛み**に**効果**があるソルビトールも含むため中国では風邪の特効薬として食べられる果物です。ただし、梨はからだを内から冷す作用がありますので、食べ過ぎには注意して下さい。