

## 別名『赤い宝石』

赤い宝石はさくらんぼの別名です。6月～7月が旬なため初夏の代表的な味覚といわれます。さくらんぼを買う際は果肉が黒ずんでいたり褐色の斑点があるものは避け、色艶が良いものを選ぶようにしましょう。さらに、さくらんぼは追熟しない果物で未熟なまま収穫されるとその時点で成長が止まってしまいます。完全に熟しているものが甘いため白っぽいものは避けるようにしましょう。また、さくらんぼは長時間冷蔵庫に入れておくと実が引き締まって美味しさが損なわれてしまうおそれがあります。食べる直前に冷すようにしましょう。

さくらんぼは果物の中で鉄分の含有量がトップクラスです。貧血ぎみの方やコーヒーや紅茶を1日に何杯も飲む方にはオススメの果物です。

さくらんぼは保存がきかない果物です。食べる時期を逃さず旬の味を楽しんで下さい。

