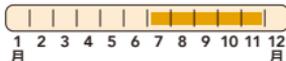


V ピタヤ (ドラゴンフルーツ)

Pitaya (Dragon fruit)



出回り時期



学名: *Hylocereus undatus*

分類: サボテン科ヒモサボテン属

原産地: メキシコ・中央アメリカ

主な成分(生):

エネルギー50kcal、水分85.7g、

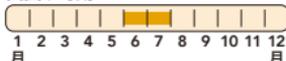
ビタミンC7mg、食物繊維1.9g、

カリウム350mg

「ピタヤ」とはサンカクサボテンの果実の総称。うろこ状の突起があるので「ドラゴンフルーツ」とも呼ばれている。果皮や果肉の色によって、「レッドピタヤ」「ホワイトピタヤ」「イエローピタヤ」などと呼ばれている。いずれもとろとした果肉にゴマのような黒い種子が多数含まれており、キウイフルーツのようなみずみずしい食感。

VI パッションフルーツ

出回り時期



学名: *Passiflora edulis Sims.*

分類: トケイソウ科トケイソウ属

原産地: ブラジル南部

主な成分(果汁、生):

エネルギー64kcal、水分82.0g、ビ

タミンC16mg、食物繊維0g、カリ

ウム280mg

400種類以上あるトケイソウ属のうち、食用品種のひとつ。果肉が赤紫色や黄色のもの、酸味が強いものや甘みの強いものがある。「パープルグラナディラ」とも呼ばれる。



提供:
JA東京島しょ
小笠原父島支店

果皮はやわらかいので容易に切れる。ゼリー状の果肉は果汁たっぷりです。