

طعام

## 桃。

.....  
そのかわいい見た目と爽やかな  
味が魅力の果物。

この雑誌では、桃にスポットを  
当て、そのさまざまな楽しみ方をお  
届けします。

甘酸っぱい夏の果物、桃の新た  
な魅力を発見してみてください。

## Contents

### About Peaches

|       |    |
|-------|----|
| 桃の歴史  | 04 |
| 桃の品種  | 06 |
| 桃の豆知識 | 08 |

### Peach Dishes

|      |    |
|------|----|
| 桃料理  | 10 |
| 桃レシピ | 14 |

# 桃の歴史

## About Peaches



夏が旬で甘くてジューシーな桃。桃の原産地は中国といわれています。日本でも弥生時代の遺跡から桃の種子が発見されており、古事記や日本書紀にも記載されています。中国には桃を食べて不老不死になった仙人の伝説があるため、「仙果」とも呼ばれ、花や葉、枝には魔除けの効果があるともいわれています。さらに日本では鬼を追い払うといわれており、民話「桃太郎」の由来であるという説もあります。

桃は主に観賞用として栽培されていましたが、食用として普及したのは明治以降です。1899年、岡山県の久保重五郎氏が「日本の桃の原形」とされる白桃を発見しました。その後、白鳳、あかつき、川中島白桃など日本を代表する品種が次々と登場しました。

20世紀半ばまでは、岡山県など西日本の温暖な地域が主な産地でしたがその後、冷涼な地域でも栽培が盛んになり、近年では山梨県や福島県でも栽培されています。

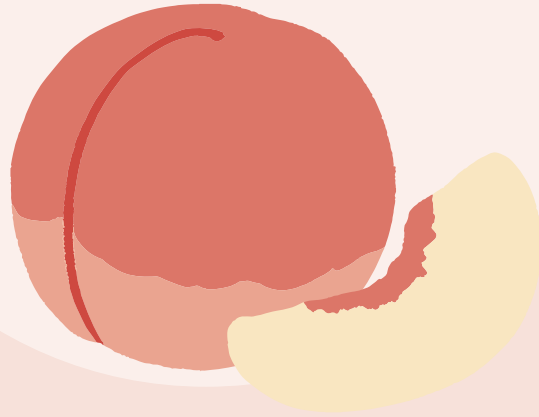
# 桃の品種

私たちが食べている桃は海外から入ってきた品種を日本の気候に合わせて改良したもの。主に白桃系と、黄桃系に分けられます。また、変わった形や毛なしのものなどがあります。

## 白桃

生まれ  
長野県

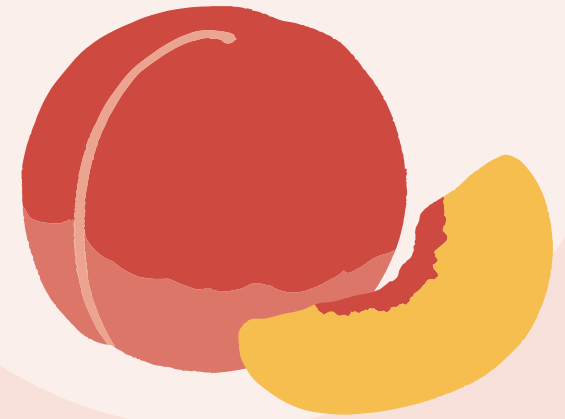
果肉が柔らかく、生食に適した甘くてジューシーな食感。



## ネクタリン

生まれ  
中央アジア

表面に毛がなく、皮ごと食べられる。果肉は甘酸っぱい。



## 黄桃

生まれ  
長野県

黄桃は白桃よりも果肉が堅めで缶詰など、加工用として栽培されているものが多い。



## 蟠桃

生まれ  
中国

平べったく円盤状のもの。品種もいくつかあり、果肉は白いものが多い。

# 桃の豆知識

## 選び方

くぼみが左右対称で甘い香りがして、皮のうぶ毛がきれいに生えていて、傷がないものを選びましょう。

完熟の目印は、くぼみの周辺が青くないものです。

## 皮のむき方

モモは果頂部から枝付きの方向に繊維が走っています。

皮がむきずらいときは、トマトの湯むきの要領で、湯につけてから冷水につければ簡単にむけます。

## 栄養

血圧を下げる効果のあるカリウムを多く含んでいて、食物繊維のペクチンも豊富なので、腸を整えます。カテキンも含まれていて、抗酸化作用により、ガン予防や老化防止も期待できます。

## 保存方法

熟していない場合は、常温で追熟しましょう。熟していないものを冷蔵庫に入れると、甘みが出ないので要注意。

冷やしすぎると味が落ちるので、食べる直前に冷やすのがおすすめ。

## 薬として

昔から桃の葉には薬効があるといわれています。乾燥した葉を布袋に入れて入浴剤にすると、あせもやかぶれなどの皮膚疾患が緩和できるとして利用されてきました。

# 桃料理

切ってそのまま。素材の味を楽しめます。



Cut peaches

Peach Dishes

Parfait

桃パフェ。生クリームやアイスクリームとの相性抜群!



新鮮な桃を絞って作ったジュースは特に暑い季節にぴったり。



## Juice

## Jelly

桃とゼリーの食感が混ざって爽やかな味わいが楽しめます。



## Cake

生クリームを使用したケーキに切った桃をのせて、見ても食べても楽しいケーキに。



ムースのクリーミーさと桃の上品な味が調和し、特別感あるスイーツです。

## Mousse





# 桃レシピ

桃はスイーツ以外の料理とも相性抜群。今回はサラダのレシピをご紹介します。パスタのソースとしてもおいしいです。



## 材料 (1人分)

|             |                          |
|-------------|--------------------------|
| ・桃          | 1個                       |
| ・モッツアレラチーズ  | 1個                       |
| ・白ワインビネガー   | 大さじ2<br>(レモン汁やバルサミコ酢でも◎) |
| ・オリーブオイル    | 大さじ1                     |
| ・塩          | 少々                       |
| ・胡椒         | 少々                       |
| ・レモンの皮(あれば) | 適量                       |

## お好みで

|        |      |
|--------|------|
| ・プチトマト | 5個   |
| ・生ハム   | 4枚   |
| ・はちみつ  | 小さじ2 |
| ・ミント   | 適量   |

## 作り方

- 1 モッツアレラチーズを手でちぎる。
- 2 桃の皮をむき、適当な大きさに切り分ける。
- 3 モッツアレラチーズと桃を合わせ、塩、胡椒、レモンの皮をかける。
- 4 オリーブオイルをまわしかけ、最後に白ワインビネガーをかければ完成。  
お好みでバジルを添えると味のアクセントになります。

モッツアレラチーズは切るのではなく、ちぎるとソースの味がなじみやすいです。また、白ワインビネガーをレモン汁やバルサミコ酢に変えたり、はちみつを追加したり、細いパスタを追加したりしてアレンジを加えてもおいしいです。

## Peach

発行 2023年12月

制作 airi



