

果物を（もっと）おいしく！アレンジレシピ

グレープフルーツたっぷり！ さっぱり冷製パスタ



栄養価
エネルギー: 399kcal
タンパク質: 16.0g
脂質: 8.6g
炭水化物: 62.4g
ビタミンC: 43mg
食物繊維: 2.6g
食塩相当量: 1.7g

材料(4人分)

- スパゲッティ(細め).....280g
- グレープフルーツ(白・赤)…各1個
- スモークサーモン.....100g
- クリームチーズ.....30g
- デイル.....適量
- デイル(飾り用).....適量
- マヨネーズ.....小さじ2
- 白ワインビネガー...小さじ2
- オリーブオイル.....小さじ2
- 塩.....小さじ1
- 粗びきこしょう.....適量

作り方

- 1 Aの材料と細かくちぎったディールをボウルに入れてよく混ぜておく。
- 2 スモークサーモン・グレープフルーツは適当な大きさに切り、クリームチーズは角切りにする。
- 3 スパゲッティは、袋の表示どおりにゆでた後、氷水で冷やし、水気をよく切る。
- 4 1にスモークサーモン・グレープフルーツ・クリームチーズを入れて軽く混ぜ、3のスパゲッティを和える。
- 5 器に盛りつけて、ディールを飾る。

おすすめPoint

- ★ グレープフルーツの酸味とスモークサーモンの塩気がマッチし、さらにクリームチーズとあわせることによってクセになる味わいになります。他にはないパスタを是非一度お試しください。
- ★ 1日の摂取目標量の半分の量の果物を摂取することができます！
- ★ 野菜サラダとスープを組み合わせると食べるのがオススメです！

【考案】
京都府立大学食事学研究室
朝見直子・遠藤悠・坂元志帆・中村文香
【指導・監修】
京都府立大学食事学研究室
教授 松井元子 助手 村元由佳利

松井先生の 栄養まめ知識

果物のおいしさと栄養

多くの果物のおいしさは、みずみずしさと甘酸っぱさ、そして果実特有の香りと食べた時のそれぞれの食感(テクスチャー)が特徴です。果実は、ナッツ類を除いて90%前後の水分を含んでおり、甘味成分はブドウ糖、果糖、ショ糖が、酸味成分はクエン酸、リンゴ酸、酒石酸が主です。

また、果物には健康維持や疾病予防に有効なビタミン類やミネラル成分、ペクチンやヘミセルロース、セルロースなどの食物繊維、アントシアン、カテキン、ケルセチンなどのポリフェノール類が豊富に含まれており、これら様々な成分の効果が期待されています。多くの疫学的調査により、野菜や果物の摂取量とがん、心臓病、Ⅱ型糖尿病などの疾患の発生率との間に一定の負の相関があることが明らかにされています。そこで、「食事バランスガイド」では、健康増進の観点から1日約200gの果実を食べることを目標にしています。リンゴや梨なら1個、みかんや柿なら2個で約200gです。果物のカロリーは、リンゴは約60kcal/100g、温州ミカンが約45kcal/100g、ショートケーキやクリームパンの約300kcal/100gと比べて1/5程度です。果物は低エネルギーで効率よく栄養素がとれダイエットやストレス解消には最適です。家族で季節の便りのおいしい果物を楽しみ、健康に暮らしましょう。

京都府立大学大学院 生命環境科学研究科 教授

松井 元子

大阪市立大学大学院生活科学研究科修了 博士(学術)、管理栄養士

京都市中央市場で果実を扱うプロの目利きのお二人から、 おいしい果実を選ぶコツ を教えてください。



京都市中央市場青果卸売協同組合
金森 勝則 副理事長

懐石料理のデザートとして食べられる「代白柿」や、京都産のいちじくや梨、メロンのほか、桃やみかん等の京都市場とつながりの深いブランド果実もおすすめです。果実に詳しい店員さんと仲良くなって、京都だからこそ味わえる果物の奥深さを、ぜひ堪能してください。

ハリがあって重たく、果実本来の色が濃いもの、りんごであれば、軸が太くしっかりしているものや、色むらの少ないものを選ぶのが目利きのコツです。年々新しい品種も増えていきます。品種や時期で見分けるポイントも異なるので、いろいろ試して好みの味を見つけてみては。



京都市中央市場青果卸売協同組合
辻久一 果実部長

京都市中央市場青果卸売協同組合は、全国各地から集まった様々な野菜や果物を扱っています。新鮮で安全安心な青果物を、年間を通じてたっぷり食べてもらえるよう、日々青果物の目利きをしています。

「京の旬だより〜果物編〜」は、京都府立大学と京都市中央市場の包括連携協定の一環として、共同で作成しています。



京都市中央市場は生鮮食料品の
安全・安心・安定供給に努めています。

京都市中央市場は、多種多様な生鮮食料品を適切な品質管理のもと適正な価格をつけ、つねに安定した量と価格で市民の皆様へ供給する役割を担っています。

発行：京都市中央卸売市場第一市場

京都市印刷物第283117号 発行年月：平成28年11月

【お問い合わせ】

京都府京都市下京区朱雀分木町80番地 TEL.075-311-6251 FAX.075-311-6970
URL: <http://www.city.kyoto.lg.jp/menu2/category/33-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>

京都の果実と 京都市中央市場

京都市中央市場では、全国から集まる多様な果実はもちろん、京のブランド産品にも指定されている丹後の二十世紀梨やメロン、丹波の栗のほか、水尾の柚子、大枝の甘柿や宇治田原の古老柿(干し柿)、城陽のいちじくなど、京の食文化を彩る京都ならではの果実を数多く扱っています。

日本で一番古い歴史を持つ京都市中央市場は、これからも産地と消費者をつなぐ架け橋として、京の食文化と日本の農業を力強く支えていきます。

京の旬だより 果物編

京都市中央市場

「京の旬だより」は京都市中央市場で多く取り扱われるおいしくて健康によい食品の旬々と、栄養についてご案内します。

知ってうれしい、食べておいしい 果物で豊かな食生活を

果物は、味覚を味わい季節を感じることによって、私たちの食生活に楽しみと潤いを与え、暮らしを豊かにする食べ物です。果実は、古くからデザートや贈り物として重宝され、近年はその機能性から健康食品としても注目されています。果物には、栄養やおいしさに加えて、体のいろいろな機能を調節し健康の維持増進に役立つポリフェノール類、フラボノイド類、カロテノイド類など多様な機能性成分がたくさん含まれています。甘いものがいつでも容易に手に入る現代においても、自然の恵みをもたらしてくれる季節の果実は、京の食文化を彩り、私たちの体を健やかに保つうえで欠かせないものです。