

なんの花かな？



答え:キウイフルーツ



## キウイフルーツ

ヒント 1	ビタミンCが、みかんの2倍ある果物です。
ヒント 2	果肉は、一般的に緑色のものが多いが、黄色もあります。
ヒント 3	外見は俵型をした茶色で、毛に覆われています。
主な生産地	愛媛県、福岡県、和歌山県
旬	10月～12月
特徴	<p>キウイフルーツは、ニュージーランドのシンボルである鳥の「キーウィ」にちなんで1959年に命名されたとされている。</p> <p>果肉がきれいな緑色のグリーンキウイと黄色で甘みが強いゴールドキウイがある。</p> <p>ニュージーランド産などの輸入品が多いが、日本でも広く栽培され、ほぼ一年中出回っている。</p> <p>5月頃に花が咲き、10～11月頃に果実が収穫され、収穫後は、30～60日程度追熟させると食べられる。</p> <p>急ぐ場合はバナナやリンゴなど、エチレングスを出す果物と一緒に袋に入れておくと早く熟す。</p> <p>キウイフルーツにはたんぱく質分解酵素である「アクチニジン」を含んでいるため、ゼラチンを使用した場合は固まらない。</p>
栄養・効能	<p>ビタミンCは100g中に約70mg前後と豊富に含まれており、およそみかんの倍の含有量である。これは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果がある。</p> <p>食物繊維もネギなどの野菜と同じくらい含まれているので、整腸作用があり、便秘に効果がある。</p> <p>また、たんぱく質分解酵素のアクチニジンは、消化を促進する効果がある。</p>