

5月17日（水）

きょうは、デザートあまなつの“甘夏”についてのお話をします。

“甘夏”あまなつは、約300年前せいれきの西暦1700年頃に日本で生まれた歴史くだものの古い果物です。約70年前の昭和25年ひんしゅとうろくに品種登録されて、その5年後の昭和30年ころから愛媛県えひめけんなどでたくさん作られるようになって、当時は温州みかんうんしゅうの次に多く作れていました。

“甘夏”あまなつは、4～5月の今が旬しゅんの時期で、ビタミンCやカリウム、食物繊維しょくもつせんいなどの栄養えいようがたっぷりです。ビタミンCには、カゼなどの病気の予防よぼうをしてくれる栄養えいようです。少し酸すっぱくて食べづらいかもしれませんが、栄養えいようたっぷりですので、ぜひ残さずに食べましょう。