

Pear
梨

日本で梨が食べられるようになったのは弥生時代の頃。江戸時代には栽培技術が発達し市川から船橋にかけて江戸近郊の果樹園で栽培されていた。明治時代には松戸市で二十世紀、川崎市で長十郎が発見され、その後、長らく梨の代表格として盛んに生産された。20世紀前半は二十世紀と長十郎が生産量の大半を占めていたが、戦後になると幸水、新水、豊水の3品種が登場し普及した。

皮がザラザラなのはなぜ??

幸水や豊水の赤梨特有での水分を果実に閉じ込めておくためのコルクの役割がある。

これがおいしい!!

赤梨の場合は、全体に赤見がかかった物。実が熟してくると表面のザラザラがツルツルになってくる。

どれくらいまで食べられる??

梨は1個200~400gある。およそ90%は水分なので1日に100g以内にしましょう。

栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
梨	43	0.3	0.1	140	11	88.0
洋ナシ	54	0.3	0.1	140	13	84.9
柿	60	0.4	0.2	170	14	83.1
いちじく	54	0.6	0.1	170	16	84.6

美味しく長持ち

梨は水分が蒸発するとカサカサになるので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

新鮮で保存状態がよければ7~10日ほどは日持ちします。