

## 果物を買ってきたら、まずは冷蔵庫へ・・・と思っているあなたへ！

購入した果物を食べてみると甘くない、実が固いという経験はありませんか？

そんな時は、追熟をして、甘く柔らかくしてから食べましょう。

追熟とは、収穫後、未完熟の果物を完熟させる事で、基本的には室温（15℃～20℃）で風通しがよく直射日光の当たらない場所で保管するだけです。

そうすることで、ほとんどのフルーツは香りが強くなり、果肉に弾力がでてきます。

追熟は、少し間違えると腐敗を早める可能性もあります。

追熟の目安を学んでおいしく果物を味わいましょう！

	熟すまで 室温	冷蔵庫 (野菜室)	備考
メロン (丸ごと)	○		へたが枯れる。尻を押して柔らかさで食べごろを確認。 食べる1～2時間前に冷蔵庫へ。
メロン (カット)		○	※エチレンガスを放出し、周りの果物や野菜の劣化を早める為、ポリ袋やラップにくるんで保存。 種・ワタがついたままだと傷みやすいため、必ずとって保存。
バナナ	○		シュガースポット(黒い斑点)が出てきた頃が食べごろ 痛みを防ぐには、山なりになるように置く、バナナスタンドなどを使う。 食べきらない時は皮をむき1本ずつラップで包んで冷凍保存。 割りばしを刺してスティックバナナ。
りんご	○	○	常温でも保存できるが、熟していないりんごは、ビニール袋に入れて、冷蔵庫で追熟させる。 ※エチレンガスを多く放出するため、追熟させたい果物と一緒にビニール袋に入れるとよい。

	熟すまで 室温	冷蔵庫 (野菜室)	備考
桃	○		常温で保存。下の方まで色づき、指で押すと少しへこむ位が食べ頃。冷やしすぎると味が落ちるため、食べる1～2時間前に冷蔵庫へ。
キウイ	○		固い場合は、りんごなどの※エチレンガスを出す果物と一緒にビニール袋に入れて追熟させる。触ると弾力と柔らかさを感じるころが食べ頃。食べきれない時は、冷凍保存や、ドライフルーツに。
マンゴー	○		常温で保存。追熟を早めたい時はりんごなどと一緒に保存。皮に艶が出て触るとベタベタしてきたら、新聞紙に包んで冷蔵庫へ。
柿	○		へたを湿らせ、下にして常温で放置。追熟を早めたい時は、りんごやバナナと一緒に保存。
西洋梨 (ラ・フランスなど)	○		追熟すると、甘さがアップする。乾燥しないように、キッチンペーパーなどで1個ずつ覆って日の当たらない場所で保存。追熟を早めたい場合は、りんごやバナナと一緒に保存する。果肉をピューレ状にしてジャムにしたり、コンポートなどにするのもおすすめ。
みかん	○ (冷暗所)		温度変化の少ない場所に置く。傷んだものがあれば、取り出す。放っておくとまわりも傷む。柑橘類は、収穫後にしばらく貯蔵させると、酸味が増し、甘みが増す。
スイカ (丸ごと)	○ (冷暗所)		追熟しないため、風通しのよい冷暗所で保存。冷やしすぎるとおいしさが落ちるので、食べる2～3時間前に冷蔵庫へ。
スイカ (カット)		○	切口は水分が失われないようにラップをしっかりとつけて冷蔵庫で保存。

	熟すまで 室温	冷蔵庫 (野菜室)	備考
和梨		○	追熟せず、乾燥に弱いため、1つずつラップや新聞紙に包みヘタの部分を下にして冷蔵庫で保存。梨はヘタから酸素を取り入れるため、下にすることで呼吸を抑え、劣化を防ぐ。また、冷やすことで甘みがアップする。冷凍保存し、シャーベット風にしても。
イチゴ		○	収穫したてのものは常温保存可。基本は冷蔵庫に、洗わずにヘタを下にして重ならないように保存。食べる30分前くらいに取り出す。冷凍保存し、ジャムなどに利用するのもよい。
パイナップル		○	追熟しないため、新聞紙などに包んで早めに冷蔵庫へ。冷凍保存は皮を剥きぴっちりラップをして保存する。

※エチレングス・・・植物の成長を促すホルモンで、果物や野菜を成熟させる作用がある。

りんごはこのガスを多く放出し、まわりの果物や野菜に影響を与える。

その他、メロン・西洋梨・桃・アボガドなどにも含まれる

追熟はこの作用を利用するものではあるが、熟成→劣化→老化を早めるものでもあるため、注意が必要。

- \* 熟した状態の果物は、常温保存していたものでも、食べる1～3時間前に冷蔵庫に入れて冷やしてから食べると美味しいです。
- \* 余ってしまった果物、傷む寸前の果物は、冷凍する、スムージーにする、ジャムにする、ドライフルーツにするなど工夫するとよいでしょう。