

キウイ

は すっぱい?

あま〜い!

キウイフルーツは、歴史はまだ浅いとはいえ今やすっかり日本の食卓に定着しました。さっぱりとした酸味は今の時期にピッタリですね。栄養的にも非常に優秀な「キウイフルーツ」について調べてみました。

キウイの歴史

日本では、ニュージーランドから来た新しいフルーツというイメージのキウイフルーツ。いつ頃から食べられていたか知っていますか？実は、中国で古代から食べられてきた果物なんです。キウイフルーツの原産国は中国。「チャイニーズ・グーズベリー」という名前でしたが、1904年ニュージーランドに種子が持ち込まれ栽培され改良が進み、現在ではニュージーランドを代表するフルーツとなりました。1950年代にアメリカへ輸出される際にニュージーランドの国鳥である「キウイ」に形が似ていることから「キウイフルーツ」という名前が付けられたそうです。

日本には昭和40年頃にアメリカから輸入されました。日本での栽培は昭和48年に石川県で始まりまして。その後、生産過剰となったみかんに代わる品目として注目され始め、みかんの産地を中心に急速に拡大し現在に至っています。

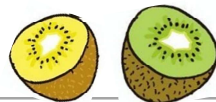
グリーンは腸活

ゴールドは美肌

グリーンキウイとゴールドキウイは、それぞれ多く含まれる成分が違うので、「欲しい効果」で食べる種類を決めてもいいかもしれませんね。

グリーンキウイの栄養として注目すべきは食物繊維の高さです。100グラムあたり2.3グラムの食物繊維が含まれており、ゴールドキウイや他の果物と比較してもその量は豊富です。また、ビタミンC量も豊富でゴールドキウイには及ばないものの、みかんより多い含有量を誇ります。

ゴールドキウイの特筆すべき点は、ビタミンC含有量の多さです。成人が一日に必要なとするビタミンC量は100ミリグラムとされているなか、ゴールドキウイは161ミリグラムも含まれているそうです。ゴールドキウイを一日一つ食べれば、必要なビタミンCが補えることになりそうです。



日本人のために

お店でよく見かけるキウイフルーツは「緑」と「黄色」があります。

緑のほうは「グリーンキウイ」と呼ばれています。日本では昭和の頃から食べられてきた、甘さと少し酸味のある品種です。世界で流通している7割がこのグリーンキウイです。キウイ=すっぱいと思っている人は、こちらのキウイを思い浮かべている方が多いのではないのでしょうか。

そして、黄色い方は「ゴールドキウイ」。キウイでおなじみのゼスプリ社が日本人の味覚に合わせて開発したものだということをご存知でしたか？1998年から輸出されるようになったとか。ニュージーランドゼスプリ社が商標等の所有権を保有しているため、他国で栽培することができませんが、そこは日本向けに開発されたフルーツなので現在では日本でも（佐賀と愛媛の2県だけですが）ゴールドキウイの契約栽培が行われるようになり、1年中食べれるようになっています。

この時期スーパーなどで見かけるキウイはニュージーランド産で国産のキウイは11月から4月頃が旬なんだそうです。

キウイブラザーズ



2016年に初登場したキウイブラザーズはさわやかな甘さで知られるグリーンキウイをモチーフにした「グリーン」と、トロピカルな甘さで黄色がかった果肉が特徴のサンゴールドをモチーフにした「ゴールド」からなる兄弟。ニュージーランドの農場ですくすくと育った後、日本のスーパーマーケットへとやってきました。「グリーン」は、「まじめで正義感が強く、しっかり者」な性格。趣味は「お総菜コーナーまでの散歩」で、チャームポイントは「ワイルドな柔毛」。座右の銘は「蒔かぬ種は生えぬ」とのこと。対して黄色の「ゴールド」は「陽気でのんきな甘えん坊」な性格。趣味は「タイムセールの見学」で、チャームポイントは「つぶらな瞳」。座右の銘は「果報は寝て待て」というキャラクターなんだそうです。日本で生まれたキャラクターですが、最初の2年は日本だけで展開していましたが調査の結果、人気があることが分かったため、2018年にはオランダ、2019年からは韓国など複数国で活躍しているそうですよ。日本でのキウイフルーツの人気は、この二人のおかげと言っても過言ではありませんね。

漢字しりとり迷路

挑戦してみよう!

5月号こたえ

スタート

屋	兄	相	応	弟
上	糖	分	接	間
出	砂	落	陥	欠
来	角	葉	療	法
店	頭	樹	医	人

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

半	形	図	別	行
生	地	鑑	識	動
改	種	品	物	植
良	以	嚴	正	統
性	別	莊	前	派

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

検	問	柄	物	置
敬	所	役	子	換
地	在	腐	女	気
元	尊	豆	沫	泡
本	名	湯	夢	幻

こたえ

尊敬

検問所 → 所在地 → 地元 → 元本 → 本名 → 名湯 → 湯豆腐 → 腐女子 → 子役 → 役柄 → 柄物 → 物置 → 置換 → 換気 → 気泡 → 泡沫夢幻

漢字しりとり迷路 応募方法

- ①名前 ②住所 ③電話番号 ④「かとけん通信」の中で興味があった記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ☒hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

かんたんレシピ



✿材料✿ (2人分)

キウイフルーツ (グリーン・ゴールド)	各1個
ツナ缶	1缶
オリーブオイル	小さじ2
塩	少々
黒こしょう	少々
かいわれ大根	少量

キウイとツナのサラダ

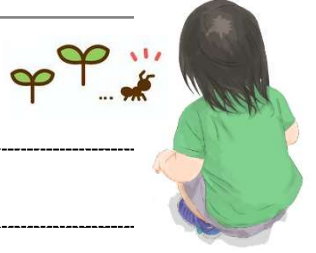
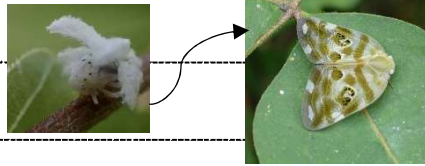
- ① キウイフルーツ(グリーン・ゴールド)は皮を剥き、8等分する。ツナ缶は水分を切り粗くほぐしておく。
- ② ボールに①・オリーブオイル・塩を入れ全体を混ぜお皿に盛る。
- ③ 黒こしょうをたっぷりめに挽いて、かいわれ大根を盛り付けてできあがり。

朝食にぴったりですね♪



「くめぐみ」のつぶやき...

調べました!



先日孫が、歩道の上にいる小さい白い虫に気がついて触ろうとしていました。スマホで調べるとオウゴンハゴロモの幼虫ではないかと、腹部の先にもじもじとした毛のたまりを付けたミミズくらいの夏の白い幼虫です。ちなみにオウゴンハゴロモはカマムシ目ハゴロモ科に属する昆虫です。

今が見頃の紫陽花、色々種類があってキレイですね。どなたかの種類があるのか調べました。日本固有の代表的な品種は、ガクアジサイとヤマアジサイですが、国内外で品種改良されて今では、2000種類に達します。その数はどんどん増え続けているようで、梅雨の時期のいよしの花、もうしばらく楽しめそうですね。(ちなみにバラは3万種〜10万種です)

社長よりひとこと

6月中旬と言えば、とうに梅雨入り宣言が出されてうっとうしい日が続いている頃。ところが今年梅雨入りが遅れて、梅雨明け後のような暑い日が続いています。梅雨入り宣言を仰ぐ意見もあり、私個人的にはどう思っていますが、ニュースではどうしても宣言したいようですね。遅れてももう少ししたら長雨の時期になります。雨が降らなると農作物や水不足の問題もあって困りますが、度をこした大雨や水害の多い福知山市民としては適度な雨量でお願いしたいです。自然には逆らえませんが、丈夫な災害がなりことを祈ります。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

か と けん ホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



0120-24-1900

ホームページ

か と けん ホーム

検索

社長ブログ

かも社長

検索

お宅の給湯器

は

何歳ですか？

- * ガス給湯器は製造から10年が耐用年数とされています。
- * 10年経過すると異常がないようでも能力は低下しています
- * 故障してお湯が出なくなる前に取替をお勧めします。

