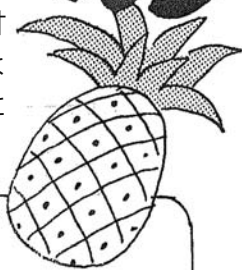


沖縄の健康果実

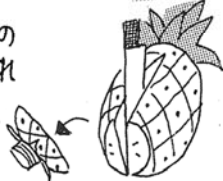
# Let's eat パインアップル

沖縄のパインアップルは、ジューシーな甘酸っぱさが特徴です。また肉料理とも相性がよく、フルーツとしてだけでなく、普段の料理にも利用できます。

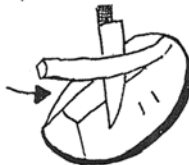


## パインアップルの食べ方

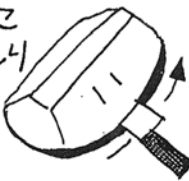
① 上の葉とおしりの部分を切り、それぞれタテに切り目を入れる。



② 4〜8等分した後、中の芯を取る。



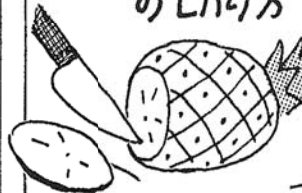
③ 皮と果肉の間にナイフを入れおしりの部分から葉の方向に向けて切る。



④ 果肉に切り目を入れて食べやすくする。

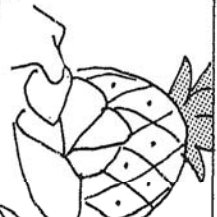


## ポゴールパインの切り方



おしりのほうから順に皮ごと節目からスプックのように取る。

おしりの部分を少し切る。



食べるその日に冷やして召しあがれ

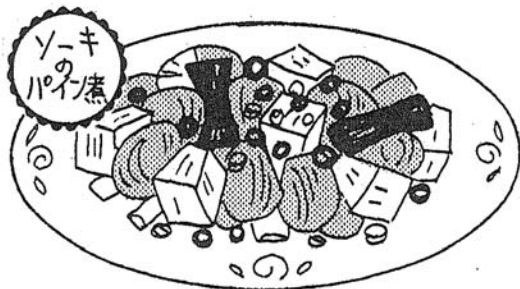
## パインアップル成分表

|              |      |             |      |
|--------------|------|-------------|------|
| エネルギー (Kcal) | 51   | カリウム (mg)   | 150  |
| たんぱく質 (g)    | 0.6  | マグネシウム (mg) | 14   |
| 脂質 (g)       | 0.1  | ビタミンA (μg)  | 64   |
| 炭水化物 (g)     | 13.4 | ビタミンB1 (mg) | 0.08 |
| ナトリウム (mg)   | Tr   | ビタミンB2 (mg) | 0.02 |
|              |      | ビタミンB6 (mg) | 0.08 |
|              |      | ビタミンC (mg)  | 27   |
|              |      | 食物繊維総量 (g)  | 1.5  |

※パインアップルのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用いただけますが、接続料金（パケット通信料）は、利用者のご負担となります。

文部科学省 日本食品標準成分表 2010より  
(可食部100g当たり)

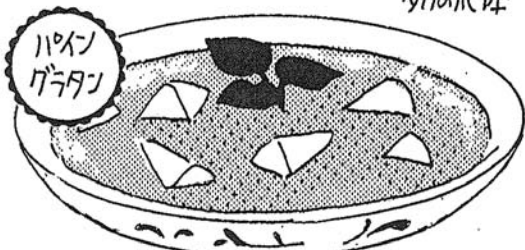




ヨーキのパン焼

●材料/ハイソアツプル1個、玉ねぎ1個、ニンニク1片、昆布1本、A(ヨーキ1kg、水10カップ、泡盛 $\frac{1}{2}$ カップ)、B(豆板ジャン大さじ3、塩大さじ $\frac{1}{2}$ 、しょう油大さじ2、A1/4ス大さじ1)、ネギ30g、7mm爪体

●作り方/①ハイソアツプルは横 $\frac{1}{2}$ に切り、皮と芯を取り除き、一方はくし形に切る。残りはミキサーにかけ、②玉ねぎとニンニクは、薄切りにしてバターで炒め、Aを入れて煮る。途中アクを取る。③ヨーキに火が通ったら①のすりつぶしたハイソアツプルをBで調味し、昆布を加えてさらにヨーキがやわらかくなるまで1時間ほど煮込む。④器に盛り、小口にしたネギとタかの爪をふりかける。

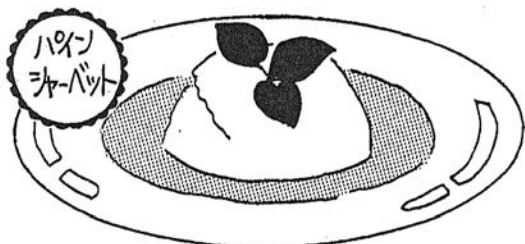


ハイングラタン

レシピ提供: ファイブ・ア・デイ協会(5 A DAY)

●材料(2人分)/ハイソアツプル200g(小約 $\frac{1}{4}$ 個)、A(卵黄1.5個、砂糖20g、ハイソアツプルジュース50ml)、生クリーム50ml、ゴアトロ大さじ $\frac{1}{2}$ 、ミントの葉少々

●作り方/①ハイソアツプルは皮をむいて芯を取り、食べやすい大きさに切る。②Aをボウルに入れ、80℃くらいの湯せんにかけて、もったりとするまで泡立てる。③別のボウルで生クリームを②と同じくらいの固さに泡立て、②に加えてさっくりと混ぜ合わせ、ゴアトロを加えて混ぜる。④①をグラタン皿に並べて③のソースを流し入れ、オーブトースターに入れ、表面が色づくまで焼いて取り出し、ミントの葉を飾る。



ハインチャバット

●材料(4人分)/ハイソアツプル200g、オレンジジュース(100%)120cc、A(レモン汁大さじ1、ラム酒大さじ $\frac{1}{2}$ )、粉ゼラチン5g、湯50cc、B(卵白1個、砂糖大さじ1)、C(ハイソアツプル大さじ1、ハイソアツプル100g、ミントの葉4枚)

●作り方/①ミキサーに生のハイソアツプルとオレンジジュースを入れ、粒が残るぐらいにミキシングし、Aを加える。②粉ゼラチンは湯で溶かす。①に加えて入れて混ぜ、バットに流して冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。③半解凍の状態を冷蔵庫から出し、スプーンでかき混ぜる。④別のボウルでBを泡立て、③と混ぜ合わせて、再びバットに流し冷蔵庫へ。⑤Cをミキサーに入れ、ソースを作る。チャバットを器に盛り、おわりにソースをかけ、ミントの葉を添える。