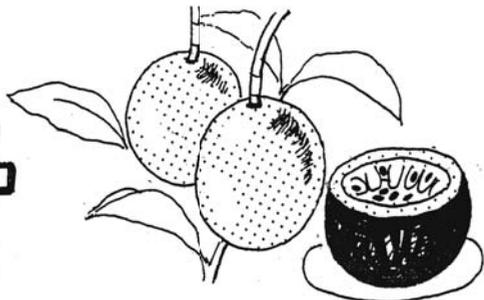


沖縄の果実

Let's eat



パッションフルーツ

パッションフルーツはつる性の熱帯果樹で、花が時計のような形をしていることから「クダモノトケイソウ」ともいわれています。果汁には特有の香気があり、中身は酸味・甘み・香りの三拍子がそろっています。



パッションフルーツ成分表

エネルギー(kcal)	64	カリウム(mg)	280
たんぱく質(g)	0.8	鉄(mg)	0.6
脂質(g)	0.4	銅(mg)	0.08
炭水化物(g)	16.2	ビタミンA(μg)	1100
ナトリウム(mg)	5	ビタミンB2(mg)	0.09
		ナイアシン(mg)	1.9
		ビタミンB6(mg)	0.18
		葉酸(μg)	86

文部科学省 日本食品標準成分表 2010版
(可食部100g当たり)

パッションフルーツの食べ方

1 1/4の部分を上にして果実の8/10の位置をナイフ等で切り、抜き、切り口にスプーンを入れてかき混ぜた後、すくって食べる。



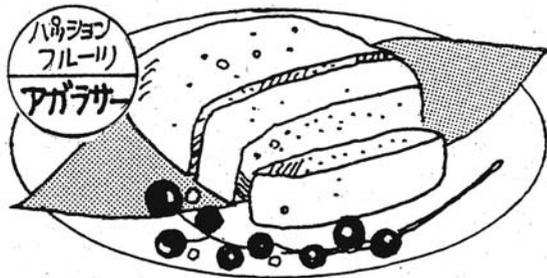
2 中身をスプーンでかき出し、種ごとミキサーにかけ、ろ過して果汁にし、それに砂糖を加え、ジュースやジャム、ゼリー等の原料にする。



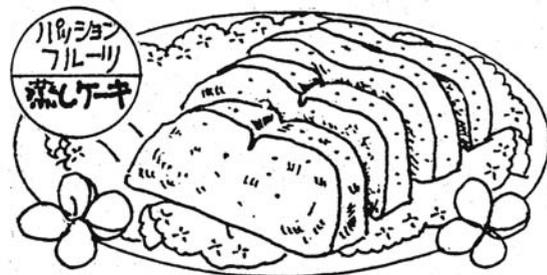
★ パッションフルーツは追熟すると酸味が抜けて甘みが増します。食べる当日、冷蔵庫に入れて冷やすと、いっそうおいしくなります。



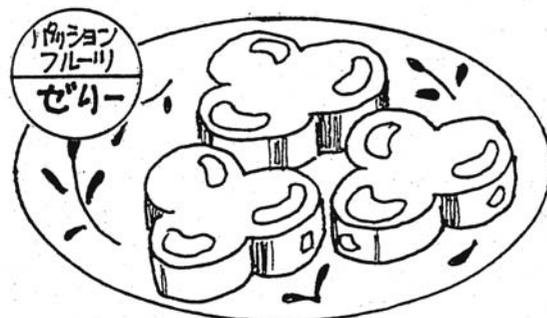
※パッションフルーツのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用いただけますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。



●材料(10人分)/小麦粉250g、卵2個、マーガリン100g、ベーキングパウダー大さじ1、パッションフルーツ果汁1½カップ、砂糖200g、生クリーム¼カップ、流し箱用バター適量



●材料(10人分)/小麦粉250g、パッションフルーツ果汁1½カップ、卵2個、砂糖200~250g、マーガリン100g、流し箱用バター適量、ベーキングパウダー大さじ1、生クリーム50cc



●材料(人分)/パッションフルーツのしぼり汁2カップ、オレンジジュース(100%)2カップ、水10カップ、アガー1½カップ、砂糖4カップ

●作り方/①小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるいにかける。卵は卵白と卵黄に分ける。②卵白をよく泡立てて砂糖を加え、よく混ぜておく。③マーガリンは常温で溶かして卵黄と混ぜておく。④流し箱の内側にバターをぬる。⑤ボールに①②③の材料と生クリーム、パッションフルーツ果汁を入れ、素早く混ぜる。流し箱に流し込み、蒸し器で40~45分蒸してできあがり。

●作り方/①小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるいにかける。②卵白をよく泡立てて砂糖を加え、よく混ぜておく。③マーガリンは常温で溶かして、卵黄と混ぜておく。④流し箱の内側にバターをぬる。⑤ボールに①②③の材料とパッションフルーツ果汁を入れ、手早くざっくり混ぜる。流し箱に流し込み、蒸し器で40~45分蒸す。

●作り方/①アガーと砂糖を混ぜる。②パッションフルーツのしぼり汁、オレンジジュース、水を火にかけて、70~80度で火を止める。③②に①を入れて、手早く混ぜる。④型に流し入れて荒熱を取り、冷蔵庫で冷やす。