

沖縄の健康果実

# Let's eat ドラゴンフルーツ



ドラゴンフルーツは、中南米原産のサボテン科の植物で、果肉が赤いものと、白いものがあります。さっぱりしたなかにもほのかな甘み特徴です。

## ドラゴンフルーツの色・形・味

真っ赤(黄色もある)な外見と手頃な大きさで、さっぱりした味とほのかな甘み特徴。果肉の中の細かい種といっしょに食べるため、キウイフルーツのような食感が楽しめます。

果皮が厚いので、室温で1〜2週間ほどもちます。

## 名前の由来

細長い茎が竜の体、果実が竜の目に見えることからドラゴンフルーツといわれています。



## ドラゴンフルーツ成分表

エネルギー(kcal)	50	カリウム(mg)	350
たんぱく質(g)	1.4	マグネシウム(mg)	41
脂質(g)	0.3	ビタミンB1(mg)	0.08
炭水化物(g)	11.8	ビタミンB2(mg)	0.06
ナトリウム(mg)	Tr	葉酸(μg)	44
		食物繊維総量(g)	1.9



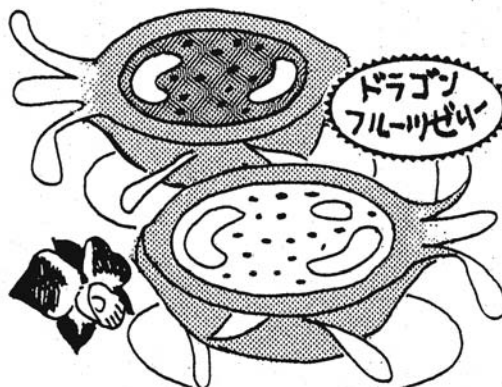
※ドラゴンフルーツのレシピはこちらのQRコードからアクセスできます。携帯サイトでご提供するサービスは、無料でご利用頂けますが、接続料金(パケット通信料)は、利用者のご負担となります。

文部科学省日本食品標準成分表2010より(可食部100g当たり)

## ドラゴン フルーツの 食べ方

果実を包丁でタテに切り、  
スプーンであっってお召しあがり  
ください。冷やして食べると  
おいしさが増します。

またヨーグルトやアイスクリーム等との  
トッピングで、さっぱりとした味が  
楽しめます。★赤い果肉(レッドピタヤ)  
の果汁が服につくと落ちにくい  
のでご注意ください。



ドラゴン  
フルーツゼリー

●材料(20人分)/ドラゴンフルーツ  
2個、ケルゼリ-250g、水4カップ

●作り方/①ドラゴンフルーツの中身  
をくりぬいてつぶす。②分量の水  
に①を入れて、ひと煮立ちさせる。  
③沸とうしたら火を消して、ゼリー  
を入れ、かき混ぜる。④③を  
ドラゴンフルーツの型に流し入れて  
固める。⑤④を  
冷蔵庫で冷  
やし、輪切りにする。



果皮が赤いドラゴンフルーツは、果肉の色で  
分類されます。果肉が赤いものは「赤皮赤肉  
(レッドピタヤ)」、果肉が白いものは「赤皮  
白肉(ホワイトピタヤ)」といいます。

レッドピタヤの果肉は、ホワイトピタヤと  
くらべると、甘味が強いものが多く、  
水分も多く含まれています。