

- ・アンチエイジングに期待の星
- ・梨のような甘さ、県産ブランド「美ら星®」
- ・スティック状にカットするのがおすすめ



これから旬を迎えるスターフルーツ

スターフルーツ（別名：ゴレンシ）は、東南アジアなどの熱帯、亜熱帯地域で広く栽培されている熱帯果樹で、県内では南風原町などで生産されています。9月から収穫でき、1月～3月に旬の時期を迎えます。

プロアントシアニジンというポリフェノールが豊富で、アンチエイジングも期待できるスターフルーツ。半透明の果肉はジュシーで甘酸っぱく、サクサクとした食感が楽しめます。断面が星の形をしていることから、料理の添え物やデコレーションなどに活用されています。

スターフルーツの新星「美ら星®」

スターフルーツには「カーリー」「HEW-1」「B-10」などの品種があります。沖縄での栽培に適しており収穫量が高く、形や食味などもよい「カーリー」から、県産ブランド「美ら星®」（ちゅらぼし）が誕生しました。酸味や雑味が少なく、梨のようにみずみずしく上品な甘さが特徴。糖度は約10%、酸度は0.6%以下で、皮ごと食べられます。実の色が黄色からオレンジ色になると、食べ頃のサイン。完熟スターフルーツの真のおいしさが味わえます。



▲2012年に商標登録された「美ら星」のマーク
(掲載元：[くわっちーおきなわ](#))

スティック切りが食べやすい

スターフルーツの中央部分は、食べられますが渋味があるため、スティック状にする際に取り除いてしまいましょう。硬い星形の角の部分や、タネやワタも切り取ります。星形にカットする場合も、中央部分を避けて外側を食べるとよいでしょう。

生のまま冷やし、スティック切りで食べるのがおすすめですが、ドライフルーツやジャムなどにしてもおいしく頂けます。飾り付けや添え物に使うことで、食卓を一気に華やかにするスターフルーツ。旬のスターフルーツをぜひご活用ください！

▼料理活用例等 (掲載元：[くわっちーおきなわ](#))



美味しく食べるには スティック切りが一番!

- ① 果実先端を切り落とします。
- ② 渋味が強い果実のフチの箇所を包丁やピーラーで切り取ります。
- ③ 溝の部分に包丁を入れて縦に切り分け、中心部分のわたと種を取り除いたら食感も楽しめるスティックに!

(冷やして食べると、さらに美味しいよ!)



株式会社 マイファーム

沖縄オフィス (北林・神谷・佐久本)

〒900-0015
沖縄県那覇市久茂地1-1-1 パレット久茂地9F
mail sakumoto@myfarm.co.jp
tel 075-746-6213
fax 075-746-6214

