

くだものの目からウロコ！ ～切り方編～

かんたん切り方道場

その1 りんごやナシは棒状にすべし！！



①5等分に輪切りにする



②輪切りにしたものを横にし、スティック状に切る

スナック感覚で
皮ごと食べれて
栄養満点！



その2 ももはねじってカットすべし！！



①種に沿って、一周切れ目を入れる



②矢印の方向にねじり、真っ二つに！



③切った後に皮をむく
(手でつるんとむけます)

適度に熟していると
やりやすいよ！



その3 キウイフルーツはくるりんつるんで皮をむくべし！！



①ヘタとお尻を切り落とす



②皮と果肉の間にスプーンを
入れ、まわす



③つるんと抜けます

半分に切って、
スプーンで食べる
のいいよね！



必殺！ おどろのギザギザ斬り！ (おどろの波切り)

できあがり



①ぶどうの中心まで刃先を入れる



②Vの字にナイフを入れ、
一周する



③ていねいに開く



出典 公益財団法人中央果実協会 子育てママのためのくだものBOOK

必殺！ オレンジの翼斬り！ (オレンジウイング)

できあがり



①くし切りにし、皮と果肉
の間にナイフを入れ、
2/3のところまで切る



②上から1cm程あげ、中心から
右斜下に向かってナイフを引く



③皮を果肉の方にクルッと曲げる



出典 公益財団法人中央果実協会 子育てママのためのくだものBOOK

くだものの目からウロコ！ ～保存編～

①冷蔵保存した方がいいもの

ぶどう、なし、レモン、りんご、かき、キウイフルーツ など



りんごは保湿と密閉が重要！

①水分を失うことでおいしさも落ちてしまうためキッチンペーパーで包む



②他の野菜の成熟を促すエチレングスがよく発生するため、ポリ袋に入れ、口をしっかりしぼる



③冷蔵庫(野菜室)に入れる

ぶどうはデリケート

①はさみで、1粒ずつばらす(枝を少し残す)



②キッチンペーパーを敷いた保存容器に並べる



③キッチンペーパーで包み、ふたを閉め冷蔵庫へ

②冷凍貯蔵テクニック

冷凍に向いているくだもの

- 味が濃いもの
- 水分が多すぎず、繊維質の多いもの

デラウエア

【冷凍方法】

- ①ぶどうを洗い、キッチンペーパーで水分をふき取る
- ②1房ごとラップで包み、保存袋に入れて冷凍

【食べ方】

5秒ぐらい指でつまむと解凍され皮がつるとむけます！



【職員の感想】

冷凍前に比べて酸っぱかったです！ジューシーでした。

キウイフルーツ

【冷凍方法】

- ①完熟したキウイフルーツを洗い、水分を拭き取る
- ②ラップで包み、保存袋に入れて冷凍

【食べ方】

水に浸け皮をむく。ヘタを切り落とし、お好きなようにカット！



【職員の感想】

冷凍したので皮が「するー」とむけました！かなり酸っぱかったです。スムージーにしてみたいです。

③冷蔵に向かないもの(常温)

みかん、バナナ、マンゴー、パパイヤ など



温帯や熱帯で育つ果物は冷蔵庫で保存すると風味やジューシーさを失ってしまいます。

みかんは通気性が大事！

①箱やかごの底に新聞紙を敷き、ヘタを下にして並べる

②1段並べ終わったら、再度新聞紙を敷き、繰り返す

③箱のみかんは底にあるものから食べるとよい

※夏は冷蔵庫(野菜室)での保存が良い

④冷蔵でもOKなもの

(追熟させるなら常温がよいもの)

かき、キウイフルーツ、もも、洋なし など



追熟ってなに？

追熟とは、収穫後にさらに熟しておいしくなることです。エチレングスを放出するため、自分自身や周りの果物を追熟させます。これが追熟のしくみです。

ももは直前に冷やす



常温で保存しておき、食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れ、冷えた状態で食べるのがおすすめ

トマト

【選び方・食べ頃】

【管内主産県】



ヘタの緑が濃く、
ピンとしている



果皮に色ムラがなく、
ツヤ・ハリがある

持つと重く感じる

【旬】



【種類紹介】

ももたろう
桃太郎

大玉トマトを代表する品種。
果皮が硬く、輸送中に傷まず
運べるため、完熟してから出
荷が可能。現在は、桃太郎系
品種が23種類開発されています。



フルーツトマト

特定の品種の名前ではなく、
水やりを抑える特別な栽培法
で甘味を引き出した完熟型桃
色系トマトの呼称。糖度7〜8
度以上でフルーツ感覚で食べ
られます。

毎日350g食べよう！

健康づくりの指標である「健康日本21」
（厚生労働省）において、1人1日あたりの
野菜摂取目標量は350g以上とされてい
ます。

トマトは中玉1玉で約100g！



○機能性成分
鮮やかなトマトの赤色は「リ
コピン」という色素成分で、
抗酸化作用があります。また、
ビタミン類も多く含まれます。

【栽培の様子】

ハウス栽培では、温度や
湿度・CO₂濃度などをコン
ピュータによって制御する
最新技術を導入している
農場もあります。



収穫後は、選果場で機械に
よって選り分けられ、自動
で選別されます。

出典：農林水産省「全国産地別野菜生産量調査報告書」2022年1月
※「全国産地別野菜生産量調査報告書」は、農林水産省が毎年公表している調査結果に基づいて作成されています。
※「全国産地別野菜生産量調査報告書」は、農林水産省が毎年公表している調査結果に基づいて作成されています。

なす

【選び方・食べ頃】

【管内主産県】



持つと重く感じる



がくの部分のトゲが
鋭くついている

果皮の色が濃く、
ツヤ・ハリがある

【旬】



【種類紹介】

ちようらんげい
長卵形なす

果皮が柔らかく、味にくせ
がないのが特徴で、温暖
地・寒冷地関係なく栽培が
容易なことから全国的に生
産されています。産地で最
もよく見かける品種です。



べい
米なす

アメリカの品種を改良した品種
で、ヘタが緑色をしています。
果皮が硬く、果肉も固く煮崩れ
しにくいので、詰め物をして煮
たり、焼き物にしたりするのに
向いた品種です。

毎日350g食べよう！

健康づくりの指標である「健康日本21」
（厚生労働省）において、1人1日あたりの
野菜摂取目標量は350g以上とされてい
ます。

なすは小さめ1個で約100g！



○機能性成分
カリウムを多く含み、また、
ポリフェノールであるナスニ
ンやクロロゲン酸は抗酸化作
用や老化・がん予防に！

【栽培の様子】

枝を2〜4本に減らし、支柱を
立てて栽培します。
目当たりや風通しが良くなり、
栄養分が集中するため収穫で
大きななすが収穫できます。



収穫後は選果場で等級別
に自動選別されます。

出典：農林水産省「全国産地別野菜生産量調査報告書」2022年1月
※「全国産地別野菜生産量調査報告書」は、農林水産省が毎年公表している調査結果に基づいて作成されています。
※「全国産地別野菜生産量調査報告書」は、農林水産省が毎年公表している調査結果に基づいて作成されています。

にら

【選び方】



全体的に緑が鮮やかで、
葉先までピンとしている

葉の幅が広く
肉厚なもの

【管内主産県】



にらは高知県が
産出額全国1位！

香り成分「硫化アリル
（アリシン）」は、殺菌作
用や血行促進、ビタミンB1
の吸収を助けるなど様々な
働きがあります。また、抗
酸化作用を持つβ-カロテ
ンやビタミンC、カリウ
ム、カルシウムなども含む
栄養満点の野菜です！

しょうが

【選び方】



ふっくらとハリ
があり、硬くて
重みのあるもの

皮の厚みや切り口の
平らな感じがよいもの

【管内主産県】



しょうがは高知県が
産出額全国1位！

香りと辛み成分である
「ジンゲロール」や「ショ
ウガオール」には、食材の
臭みを消す消臭作用や殺
菌作用があります。また、
血行を促進し、体を温め
る作用や抗酸化作用、
鎮痛作用、がん予防な
ど様々な効果があることわ
れられています！

ねぎ

【選び方・食べ頃】

【管内主産県】



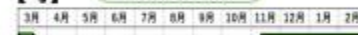
白と緑の境目が
はっきりしている



葉先枯れがなく、
青みが濃いもの

葉先までピンとして
ハリがあるもの

【旬】



【種類紹介】

せんじゅ
千住ねぎ（白ねぎ）

現在店頭に並んでいる一般的な
白ねぎで、「相模ねぎ」や「長
ねぎ」とも呼ばれます。土寄せ
という工程によって葉鞘部を軟
白させます。



あお
青ねぎ

葉ねぎとも呼ばれ、「九条ねぎ」
が代表的な品種です。「白ねぎ」
と違い、土寄せをせずに栽培し、
根が多く分かれ（分げつ）、分
かれた株から生えた葉を利用します。

毎日350g食べよう！

健康づくりの指標である「健康日本21」
（厚生労働省）において、1人1日あたりの
野菜摂取目標量は350g以上とされてい
ます。

白ねぎは1本で約100g！



○機能性成分
香り成分「硫化アリル」は殺
菌作用、血行促進、ビタミン
B1の吸収を助けるなど様々な
働きがあります。

【栽培の様子（白ねぎ）】

土寄せにより葉鞘部
が白くなります。



収穫機で収穫後、
皮むき機で皮をむき、
根を切って出荷します。



出典：農林水産省「全国産地別野菜生産量調査報告書」2022年1月
※「全国産地別野菜生産量調査報告書」は、農林水産省が毎年公表している調査結果に基づいて作成されています。
※「全国産地別野菜生産量調査報告書」は、農林水産省が毎年公表している調査結果に基づいて作成されています。

みょうが

【選び方】



色ツヤがよく、丸みあり
身が詰まっているもの

傷がなく、茎の
割いていないもの

【管内主産県】



みょうがは高知県が
産出額全国1位！

みょうがのさわやかな香
りは「アールファベニン」と
いう香り成分で、食慾を増
進させる働きがあります。
消化や消化の促進に加え、
血液循環や呼吸機能を高
めるほか、疲労を定まる効果
があります。

らっきょう

【選び方】



葉が折れていたり、
緑色がかっているものは避ける

土が付いている、
根の割っていないもの

【管内主産県】



らっきょうは高知県が
産出額全国1位！

ゴボウの4倍もの食物
繊維を含み、老廃物の排泄
を促進して新陳代謝を高め
ます。水溶性のものが多い
ので、煮けた場合は消化が
よく飲みやすいです！ま
た、独特の香りは「硫化アリ
ル」由来で、血行促進や
ビタミンB1の吸収を助ける
など様々な働きがあります。

ブロッコリー【選び方・食べ頃】

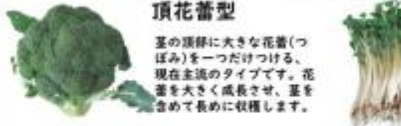
【管内主産県】



【旬】



【種類紹介】



ちょうからいがた
頂花蕾型
茎の頂部に大きな花蕾(つぼみ)を一つだけつける。現在主流のタイプです。花蕾を大きく成長させ、茎を含めて長めに収穫します。



ブロッコリースプラウト
ブロッコリーの種を発芽させたもの。発芽させた野菜などの芽はスプラウトと呼ばれ、成熟した野菜より栄養分が豊富で、生食に向く手軽さから、需要は年々高まっています。

毎日350g食べよう！

健康づくりの指標である「健康日本21」(厚生労働省)において、1人1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上とされています。

ブロッコリーは1/2個で約100g！



○機能性成分
「栄養素の宝庫」と呼ばれ、ビタミンやミネラルなど多くの栄養素を豊富に含んでいます。また、新芽(スプラウト)には抗酸化作用のある「スルフォラファン」が多く含まれます。

【栽培の様子】



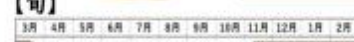
左側：苗の生育の様子。右側：収穫の様子。収穫後は外葉を落とし、箱に詰めて出荷されます。

れんこん【選び方・食べ頃】

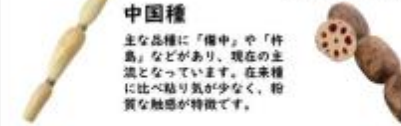
【管内主産県】



【旬】



【種類紹介】



中国種
主な品種に「備中」や「件島」などがあり、現在の主流となっています。在来種に比べ粘り気が少なく、粉質な食感が特徴です。



岩国れんこん
山口県岩国市で栽培されている品種。穴が岩国産蓮の家族に似ていることから、産地を香ばせたと云われています。もちもちとした粘りとシャキシャキとした食感があるのが特徴です。

毎日350g食べよう！

健康づくりの指標である「健康日本21」(厚生労働省)において、1人1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上とされています。

れんこんは5〜6cmで約100g！



○機能性成分
食物繊維とビタミンCを豊富に含みます。また、ポリフェノールのある「タンニン」には消炎止血作用があります。

【栽培の様子】



左側：苗の生育の様子。中央：苗の植え付けの様子。右側：収穫の様子。収穫後は水圧によってれんこんを浮かべ上げて収穫します。

かんきつ【選び方・食べ頃】(うんしゅうみかんの場合)

【管内主産県】



【旬】



うんしゅうみかんは10月〜11月。その他のかんきつが順番に旬を迎えます。

【品種紹介】



紅まどんな
(愛媛県産28号)
薄くて柔らかい皮を持ち、果肉はゼリーのようになめらかで果汁たっぷりののが特徴。手で剥かずナイフでカットするのがおすすめ。



おばやしわせ 小原紅早生
(うんしゅうみかん)
香川県坂出市で偶然発見されたうんしゅうみかん。甘さと酸味のバランスが良く、日本で最も紅いみかんと言われています。

毎日200g食べよう！

健康と、果物を毎日の生活に定着させるために、1人1日200g以上の摂取が推奨されています。

みかんは2個で200g！(いよかん、デコポンなどは1個)



○機能性成分
カロチノイドの一種であるβ-クリプトキサンチンが多く含まれています！

【集荷・選果場の様子】



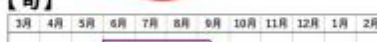
左側：集荷の様子。右側：選果場の様子。選果場では人の目で傷の有無を確認し、機械で大きさや甘さ、酸っぱさを判別します。

もも【選び方・食べ頃】

【管内主産県】



【旬】



【品種紹介】



しみずはくどう 清水白桃
白桃と岡山3号のももを交配して偶然発見された品種です。淡い色合いが美しく、なめらかな果肉はジュシーで香りがあり、甘みも強いのが特徴です。



ゆめはくどう おかやま夢白桃
7月下旬〜8月中旬に出荷される大玉のももです。みずみずしい果肉は甘みが強く、酸味が少ないのが特徴です。

毎日200g食べよう！

健康と、果物を毎日の生活に定着させるために、1人1日200g以上の摂取が推奨されています。

ももは1個で200g！(小玉は2個)



○機能性成分
抗酸化作用のあるビタミンEやアントシアニンなどのポリフェノールを多く含んでいます！

【生産の様子】



左側：収穫の様子。右側：選果場の様子。選果場では人の目で傷の有無を確認し、機械で大きさや甘さ、酸っぱさを判別します。

ぶどう

【選び方・食べ頃】

【管内主産県】

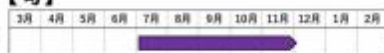


色が濃い
(黄緑系はやや黄色)

太くしわがなく
褐色化していない

表面にブルーム
(白い粉)が付着

【旬】



【品種紹介】

ビオーネ



大粒で甘すぎないさわやかな甘酸っぱさが特徴です。中でもニュービオーネは種がなく、皮離れが良いため、とても食べやすいです。

シャインマスカット



種なしで皮ごと食べられることが特徴です。甘みが強く、酸味が少ないため、マスカット特有の上品の香があります。

毎日200g食べよう！

健康と、果物を毎日の生活に定着させるために、1人1日200g以上の摂取が推奨されています。

ぶどうは1房で200g！
(大粒ぶどうは1粒で15gくらい)



○機能性成分
アントシアニン類など多様なポリフェノール類が含まれています！

【生産の様子】

ぶどうの花をジベレリン液(植物ホルモン)に浸すことで、種なしぶどうになります。



雨水や強い日差し、虫などから果実を守るために、1つひとつ手作業で網が掛けられます。

出典：農林水産省「令和5年度果樹生産動向概況」
うまおいのある果実生産推進協議会「毎日200gの200グラム」
鳥取県産

なし

【選び方・食べ頃】

【管内主産県】

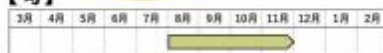


形が左右対称で
変形してない

赤なし→下部まで褐色に着色している
青なし→黄色地にほんのり緑色が残っている

持つと重く感じる

【旬】



にじっこせき
【品種紹介】
二十世紀(青なし)



青なしの代表品種の1つで、透き通るような黄緑色の肌を持ちます。ジュースで皮や甘さとしゃんしゃんとした食感が特徴です。

しんかんせん
新甘泉(赤なし)



二十世紀から生まれた赤なしの一種で、香り高く、酸味に甘いこと特徴。青なしのようなしゃんしゃんとした食感が楽しめるのも魅力です。

毎日200g食べよう！

健康と、果物を毎日の生活に定着させるために、1人1日200g以上の摂取が推奨されています。

なしは1個で200g！



○機能性成分
便を軟化させる作用があるソルビトールが多く、また、カルキン類などのポリフェノール類も含まれています！

【生産の様子】

強い日差しや虫などから果実を守るために、1つひとつ手作業で袋が掛けられます。



同じ品種の花粉では実がつかないので、筆を使った人工授粉などをする必要があります。

出典：農林水産省「令和5年度果樹生産動向概況」
うまおいのある果実生産推進協議会「毎日200gの200グラム」
鳥取県産

キウイフルーツ

【選び方・食べ頃】

【管内主産県】

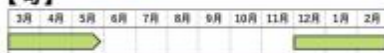


傷がなく、毛が
均等についている

独特の香りがある

やや柔らかく
弾力性がある

【旬】



こうりよく
香緑

【品種紹介】



たわら型の見たと美しい濃い緑色の果肉が特徴。味は甘くてジュースで、肉料理との相性が抜群です。

さぬきゴールド



大きくて艶やかな黄金色の果肉が特徴。非常に甘く、豊かな果汁とメロンのような食感が楽しめます。ビタミンCも通常の品種の3倍とされています。

毎日200g食べよう！

健康と、果物を毎日の生活に定着させるために、1人1日200g以上の摂取が推奨されています。

キウイフルーツは2個で200g！



○機能性成分
ビタミンCが多く含まれており、不足しがちなビタミンC補給に最適な果物といえます！

【生産の様子】

キウイフルーツの樹には雌雄があり、実を生らせるためには、人工授粉をする必要があります。



キウイフルーツは収穫時はまだ果肉が固く、追熟させることで美味しく食べられます。

出典：農林水産省「令和5年度果樹生産動向概況」
うまおいのある果実生産推進協議会「毎日200gの200グラム」
鳥取県産

かき

【選び方・食べ頃】

【管内主産県】



全体的に
着色している

張りがあり、ヘタの
部分の皮に亀裂がない

重みがある

【旬】



さいじょう
西条(渋柿)

【品種紹介】



中国地方特有の品種で、鳥取県・島根県を中心に栽培されています。上品な甘さと口の中であらゆる食味が絶品の渋柿です。

はなごしよき
こおけ花御所柿(甘柿)



鳥取県の旧郷家(こおけ)町の在来品種で平成36年に地理的表示(GI)に登録された甘柿。果肉がなめらかで、甘くてジューシーなことが特徴です。

毎日200g食べよう！

健康と、果物を毎日の生活に定着させるために、1人1日200g以上の摂取が推奨されています。

かきは1個で200g！
(小玉は2個)



○機能性成分
ビタミンCや食物繊維も比較的多く、多様なポリフェノールが含まれています！

【生産の様子】

渋柿はアルコールや炭酸ガスで処理することで、渋み成分のタンニンが不溶性になり、渋みを感じなくなります。



渋柿は天日干しにすることで渋みが抜け、干し柿として美味しく食べることができます。

出典：農林水産省「令和5年度果樹生産動向概況」
うまおいのある果実生産推進協議会「毎日200gの200グラム」
鳥取県産

皆さんの!

やさい 推しの831料理

局内から162品の野菜料理を推薦いただきました。



こちらに掲載しているのは一部です。

ホームページで魅力を発信！



くだもの一日の摂取目安

200 グラムとは (各果物で)

このくらいです



国産果物の消費拡大に関するポスターデザイン
農産局長賞 NORD



健康のために、野菜を1日350g以上食べましょう。

「野菜を食べようプロジェクト」ポスターデザイン/農産局長賞 佐野 紅葉

「野菜を食べようプロジェクト」
農林水産省



「野菜を食べようプロジェクト」ロゴマーク 「野菜を食べようプロジェクト」Webページ

野菜サポーター募集中





加工・業務用野菜ってどんなもの？

私たちが普段食べている野菜は、使い道によって大きく「家計消費用野菜」、「加工原料用野菜」、「業務用野菜」の3つに分けられます。

野菜の用途による分類

家計消費用 野菜



家庭で
調理される野菜

加工原料用 野菜



カット野菜や冷凍食品、
調味料等の原料

業務用 野菜



外食や中食向けの野菜
〔持ち帰りの
お弁当や惣菜など〕

生産現場から食卓までもっと幅広く見ると、加工・業務用には、以下のような特徴があります。

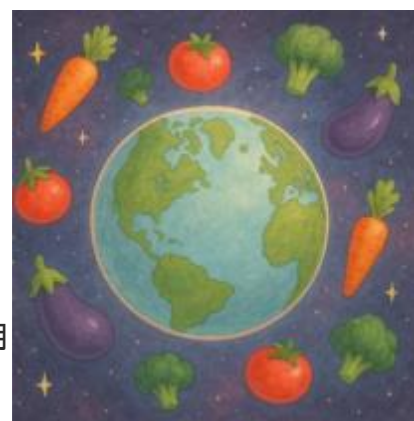
味

品種改良において、作業性や他の食材（サンドウィッチなど）との相性なども考慮されているため、大きさ・硬さ・糖度・水分含量等が家計消費用と異なっています。



産地

- ・家計消費用野菜は
- ・国産野菜が多い一方で、
- ・加工・業務用野菜は安く
- ・大量に仕入れる必要があることや冷凍・缶詰・
- ・ソースといった状態で
- ・利用されることから、
- ・約3割外国産野菜も使用
- ・されています





ベジフルクイズ レベル1

問1

今はハウス栽培などで1年中豊富な種類の野菜が手に入りますが、一番味がよく、栄養価も高い上に、価格が安いのは“旬”の野菜たち。

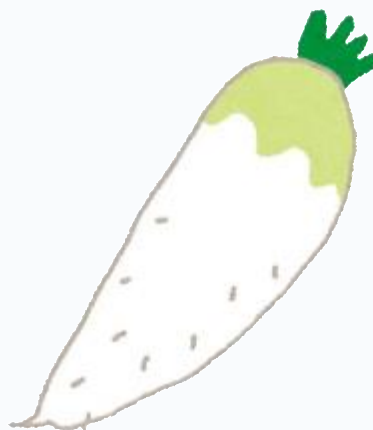
さて、次のうち夏が旬の野菜はどれでしょうか？



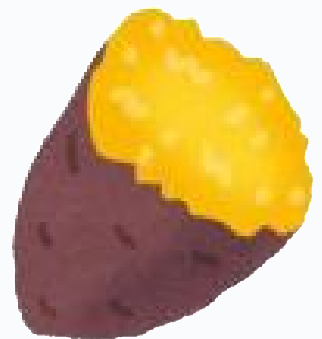
① トマト



② アスパラガス



③ だいこん



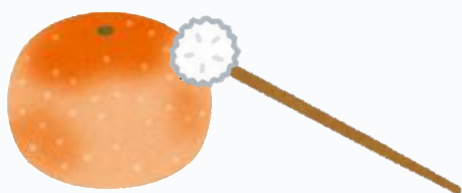
④ さつまいも

問2

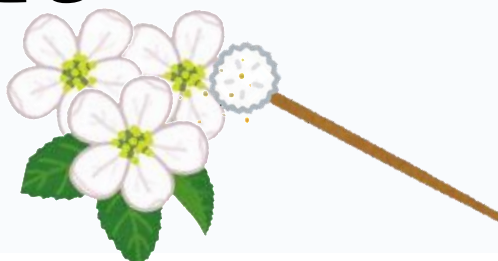
右の写真は何に使われる道具でしょう。



① 汚れを拭き取る



③ 受粉させる



② 耳掃除



④ 熟れ具合を調べる





ベジフルクイズ レベル2

問3

栄養豊富で、体によいイメージのある「緑黄色野菜」。
次の野菜のうち「緑黄色野菜」ではないものはどれでしょうか？



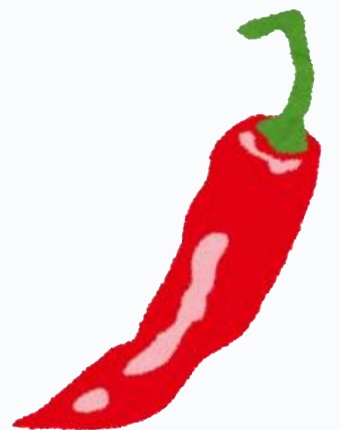
①かぼちゃ



②にんじん



③きゅうり



④とうがらし

問4

一年中くだものを食べたいあなた。春から旬を迎える順番に並べてみましょう！

はる

なつ

あき

ふゆ



①もも



②みかん



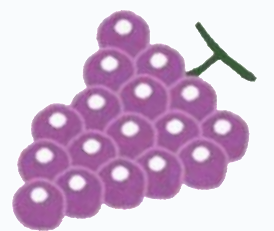
③中晩柑



④なし



⑤びわ



⑥ぶどう

(デコポン、清見など)



ベジブルクイズ レベル3

問5

野菜には、昔と今で、呼び方が違うものがあります。

さて、次の3つの野菜について、昔と今の呼び方をつないでみましょう！

かんしょ

甘藷

・

・ **キャベツ**



なんきん

南瓜

・

・ **かぼちゃ**



かんらん

甘藍

・

・ **さつまいも**



問6

普段は何気なく食べている果物ですが、実は食べる場所によって甘さに違いがあります。ぶどうでもっとも甘い粒はどれでしょう。



①肩の粒

②真ん中の粒

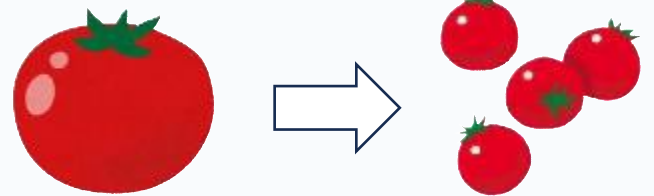
③先端の粒



ベジフルクイズ レベル4

問7

ミニトマトは大きなトマトを改良したもの。
改良された理由は何でしょうか。



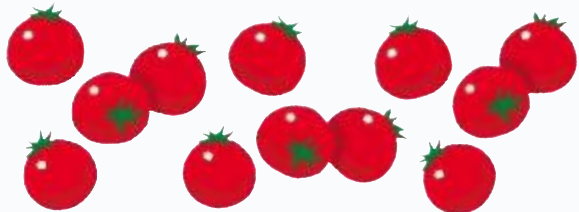
①生け花に利用するため



②飛行機の機内食にするため



③たくさん収穫するため



④なんとなく



問8

次のなかでショートケーキ1個のカロリー（344kcal）と同じくらいのものはどれでしょうか？



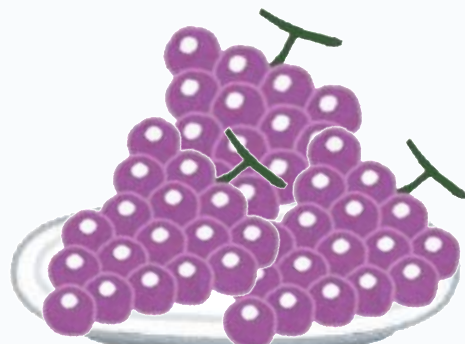
①みかん7個



②バナナ4本



③もも4個



④ぶどう3房

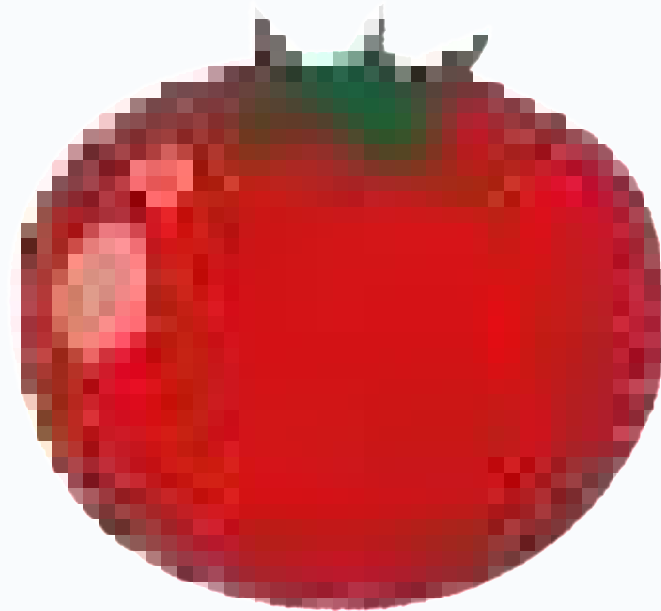
問 1 答え

めくってみてね！



問1 答え

① トマト



一般的に、夏が旬の野菜は水分が多く体を冷やし、夏バテの疲労回復などに効果があると言われています。また、春は苦みが強いものが多くからだを目覚めさせる効果、秋は冬に備えてエネルギーをたくわえる効果、冬は食べることで血行が良くなり、冷え性や風邪などに効果、のあるものが多いと言われています。

ちなみに、アスパラガスは春、さつまいもは秋、だいこんは冬が旬です！



問 2 答え

めくってみてね！



問2 答え

③受粉させる

果樹には、キウイフルーツやなし、りんごなど、雌雄の木が分かれているものや、異なる品種の花粉でしか結実しないものがあります。これらの栽培では確実に結実させるために人の手で授粉を行うことがあります。

授粉作業の時にこの「梵天（ぼんてん）」という道具を使用し、1花1花授粉していきます。



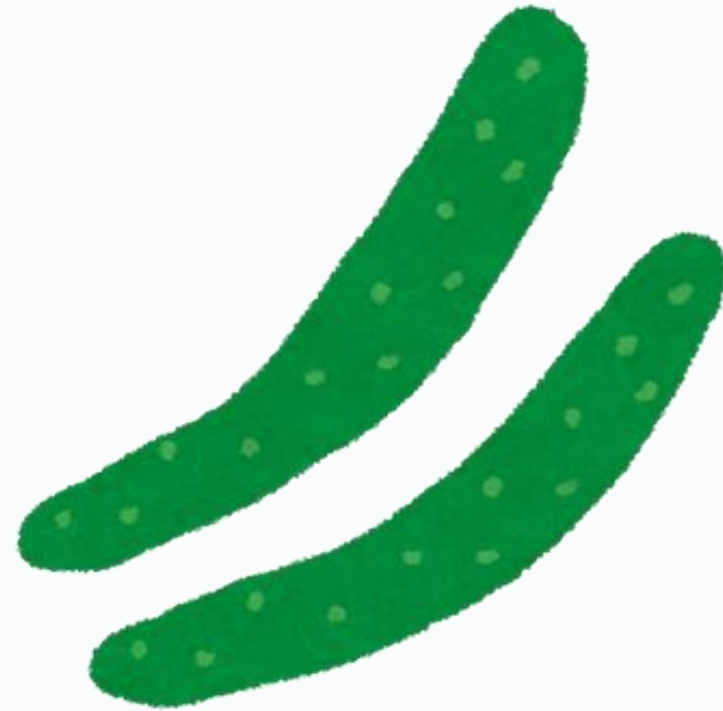
問 3 答え

めくってみてね！

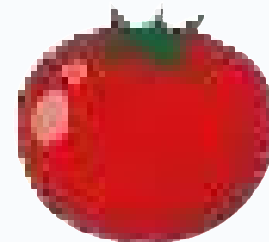


問3 答え

③きゅうり



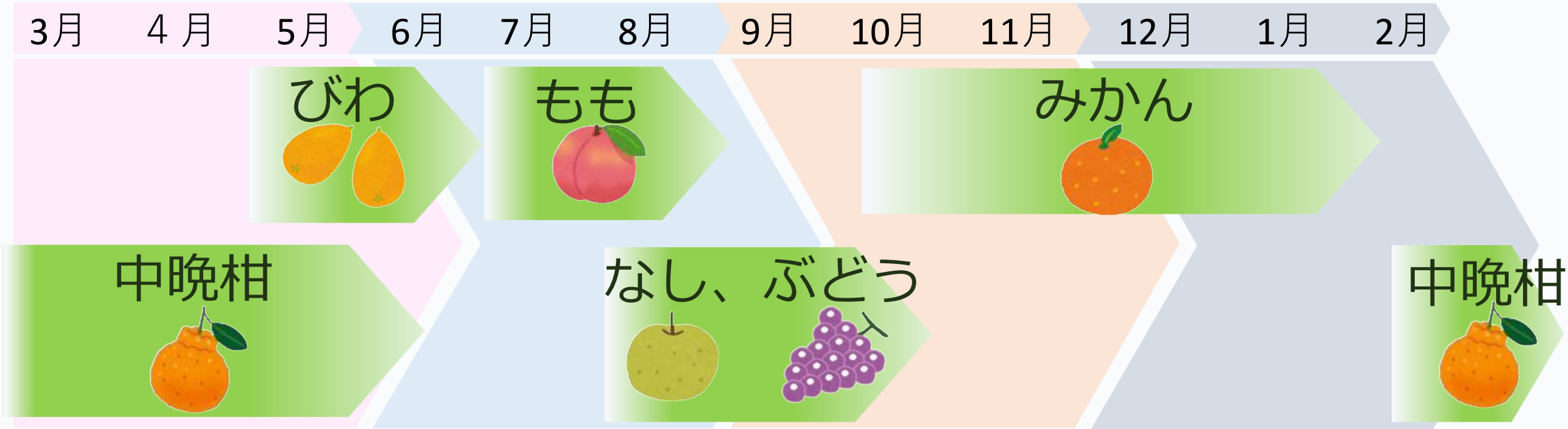
緑黄色野菜といえば緑色や黄色などの色の濃い野菜と思うかもしれませんが、実は「原則として可食部100g当たりカロテン（カロチン）含量が600マイクログラム(μg)以上の野菜」という基準が厚生労働省によって定められています。きゅうりのカロテン含量は、可食部100g当たり330マイクログラム(μg) なので、緑黄色野菜には含まれません。また、トマト・ピーマンなどは、可食部100g中のカロテン含有量が実際には600マイクログラム未満ですが、食べる回数や量が多いため、緑黄色野菜に分類されています。



問 4 答え

めくってみてね！

③中晩柑→⑤びわ→①もも→
④なし・⑥ぶどう→②みかん



比較的安価でおいしいものが手に入りやすいので、旬のものをいただくのが断然おすすめです。また、品種や栽培方法が工夫されているため、上図の時期以外でもおいしいくだものを楽しめます。

問 5 答え

めくってみてね！

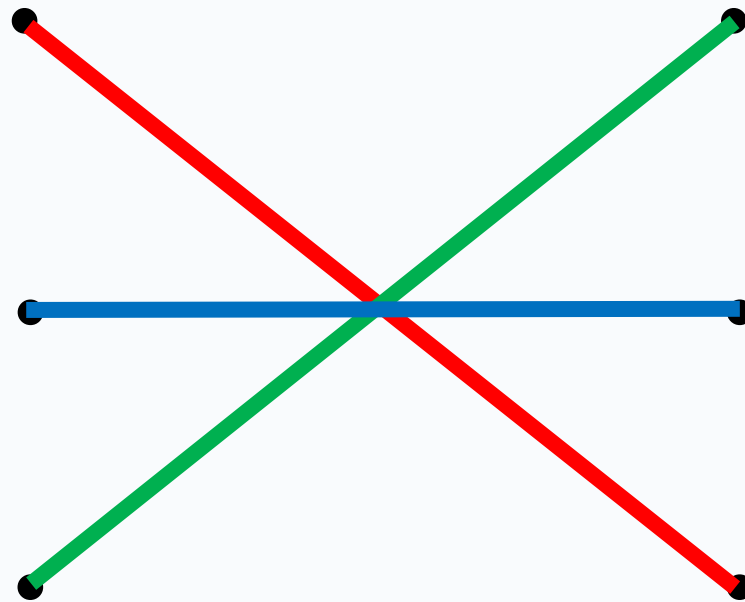


問5 答え

かんしょ
甘藷

なんきん
南瓜

かんらん
甘藍



キャベツ



かぼちゃ



さつまいも



- ・「甘藷」とは中国語で甘い芋という意味で、中国から伝わった際にこう呼ばれていました。
- ・南方から伝来した瓜を意味する「南瓜」という説や、中国の「南京」に由来するという説があります。
- ・中国語で葉牡丹を意味する「甘藍」という言葉が由来。日本に伝わった当初、キャベツは今のような球状ではなく、葉牡丹のような形をした観賞用の植物だったので、この名前になったと言われています。

これらの名前の由来は諸説ありますが

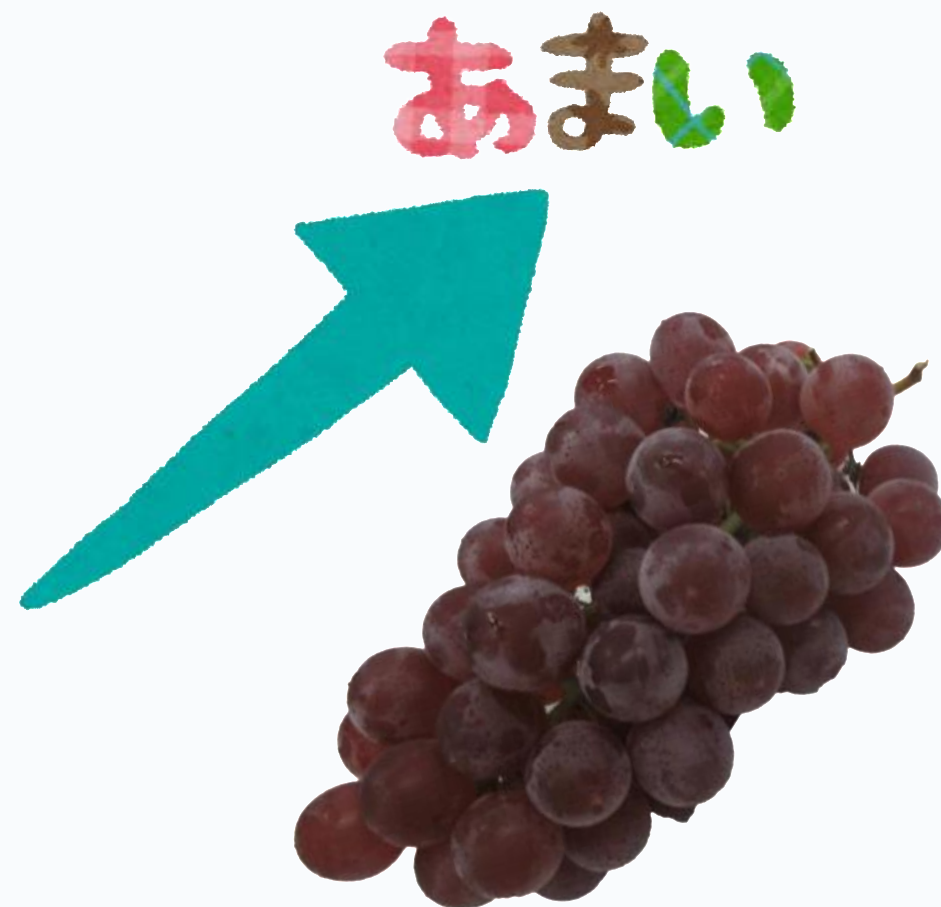
日本に伝来した際の呼び名や見た目に由来することが多いようです。

問 6 答え

めくってみてね！

①肩の粒

ぶどうは、枝に近い房の上側（軸の方）から成熟が進むので、上側の方が甘くなります。また、房の上側は太陽光をたくさん浴びるため、甘さが強くなると言われています。そのため、下から上に向かって食べると、だんだん甘味が強くなるので、さらにおいしく食べることができます。



問7 答え

めくってみてね！



問7 答え

③飛行機の機内食にするため。



もともとは飛行機の機内食として改良された一口サイズの小型トマトで、「プチトマト」や「チェリートマト」とも呼ばれています。食べやすさやかわいらしさとともに、お弁当の彩りにも使用されることで消費が伸びています。



問 8 答え

めくってみてね！

ぜんぶ正解！

- ①みかん 7 個 322kcal、②バナナ 4 本 344kcal
③もも 4 個 320kcal、④ぶどう 3 房 354kcalです。
(ショートケーキ344kcal/個)

紅まどんな、清水白桃、シャインマスカット、ピオーネなどショートケーキにも
引けを取らない、甘くておいしい果物がたくさんあります。

