

12月オススメ旬の果物

いちご



12月に入るとスーパーなどの店先に並び始めるいちご。
露地ものの旬は3~4月頃ですが、クリスマスなどの需要が高まり、
近年ではハウス栽培の技術も向上して、**いちごの旬の時期も早くなっています。**
甘くて美味しいいちごは、**へタの近くまで赤く色づいてムラがなく、
表面にツヤがあって産毛が残っているもの**が良い物です。
また、傷みやすくなってしまうので、水洗いは食べる直前に行いましょう。

ジャバラ



和歌山県の北山村に自生しているジャバラ。
あまり馴染みがなく、聞き覚えのない柑橘だと思います。
ジャバラは柚子やダイダイ、カボスの仲間、野球ボール位の大きさです。
強い酸味とほのかな苦みがあり、果汁をしぼってジュースやドレッシングにしたり、
栄養が豊富な皮を使ってマーマレードにさせていただくのがオススメです。
ジャバラという名前は、**栄養価が高く、邪（じゃ）を払う**という意味で付けられました。