

## 8月オススメ旬の果物

### 桃



8月と言えば、福島が誇る桃のシーズンですね。

福島の桃といえば、やはり有名なのが「**あかつき**」。

あかつきは**福島生まれの品種**で、綺麗な桃色と芳醇な香り。クリーム色に薄い紅色がかった果肉は、ジューシーな甘さが魅力的です。

実が固いうちでも甘さは十分にあるので、お好みで**固いシャクシャク**  
**とした食感**のうちに召し上がっていただいても、**追熟させて柔らかくなって**  
からでも、どちらでも美味しく食べることが出来ます。

### ぶどう



ぶどうは品種が多く、それによって旬も変わってきますが、

この時期に出回るぶどうは**デラウェア**や**巨峰**になります。

デラウェアも巨峰も、現在は種が無いものが主流になっていますが、これは種が無い品種という訳ではなく、ホルモン剤に漬けることで種が出来ないようにしているのです。

またぶどうに含まれている**ぶどう糖**は、体内に吸収されるとすぐにエネルギーに変換されるため、**疲労回復に効果がある**と言われています。