

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、**ヘ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、カボスの仲間で、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。