

## 2月オススメ旬の果物

### デコポン



外皮が剥きやすく、薄皮ごと食べることができて甘みのある果肉が美味しい、人気のあるデコポンですが、これは品種の名前ではなく、「ブランド名」になります。正式な品種名は「不知火（しらぬい）」といい、糖度が13°C以上、酸味が1°C以下のものに限り、デコポンと名乗ることが出来ます。デコポンは収穫後すぐは酸味が強く、1ヶ月ほど熟成させることで甘みが引き出され、食べ頃になってから出荷されます。

### カニステル



カニステルはあまり馴染みのない、メキシコやアメリカから主に輸入されている果物ですが、日本でも沖縄で栽培されており、その栄養価の高さから近年注目を浴びています。

果物にしては水分が無く、茹で卵の黄身のような食感で濃い黄色をしていることから、別名「エッグフルーツ」とも呼ばれています。

香りはあまりなく、味はスイートポテトのような甘みがあります。

アンチエイジングに効果的な成分が多く、老化防止の効果もあるとされています。