

10月オススメ旬の果物

和梨



特有のシャリシャリ感と果汁の瑞々しさがたまらない和梨は洋梨と違い、収穫してから追熟させるのではなく、食べごろになったと同時に収穫されるので、市場に出回る時期が食べごろの時期になります。梨はおしりの方が甘みが強くなっているので、おしりがどっしりとしたものを選ぶと良いです。また、梨に軸がしっかりと付いているもので、干からびていないもの、手に持った時に、果実に張りがあり固く締まっているものがジューシーで美味しい梨になります。

栗



鬼皮や渋皮の処理が大変で、生の状態から処理をすることにハードルが高く感じてしまう栗ですが、今は下処理がされているものも多く出回っている所以、調理がしやすくなっていますね。

渋皮を剥いて茹でただけでもホクホクとした食感が楽しめるおやつになりますし、白米と一緒に炊けば栗ご飯、鬼皮に切れ目を入れてオーブンでじっくりと焼けば焼き栗にもなります。

加工されてすぐに食べられる甘栗などもいいですが、せっかくの旬の食材、一手間をかけて本来の美味しさを楽しむのもいいですね。