

北越の小京都・加茂の魅力が満載！彩りフリーマガジン

かもいろ

秋号

2017 Vol.19

特集 加茂の果物づくり



TAKE FREE(無料)



小京都
みいつけた

梨

日本で栽培されている果物の中で最も歴史が古い梨は、弥生時代にはすでに食用として食べられていたそうです。奈良時代には栽培が始まり、江戸時代には品種が増加。明治以降になると現代のような甘味が強く、果肉がやわらかい梨が食卓に並ぶようになりました。

梨には疲労回復や喉の炎症を抑える効果が高い成分が多く含まれているため、風邪を引いた時などにおすすめです。東洋医学では、梨の絞り汁が咳止めに効果があると言われています。

また、肝臓を保護する消化酵素や便通を改善する食物繊維、浮腫み防止の効果があります。レンコンと梨をジュースにした「蓮梨汁」という二日酔いがすっきりと解消される薬膳料理もあり、「健康」に良いと高く評価されています。

※写真/丁Aにいがた南蒲