



野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

## ライチ

楊貴妃も愛した香り高き美果

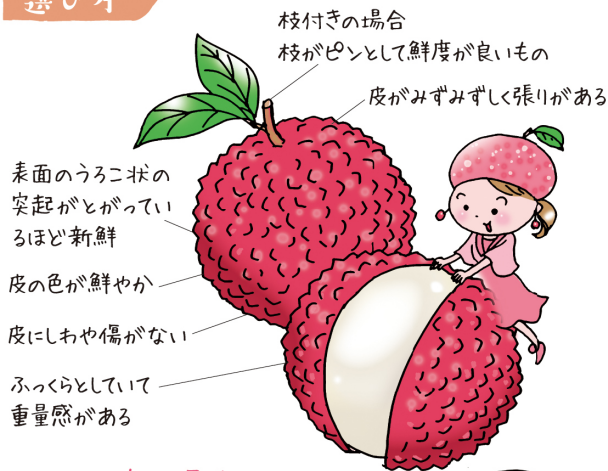
### ライチのプロフィール

- 【分類】ムクロジ科レイシ属
- 【原産地】中国南部
- 【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ
- 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、銅、葉酸、ポリフェノールなど

解説：KAORU



### 選び方



NG

変色や黒ずみ  
皮にしわ  
鮮度が落ちて  
いるかも……

軽い  
乾燥して味が  
落ちているかも……



### 食べ方・楽しみ方

#### 味わい

高貴な香り、みずみずしくぷりっとした食感

しっかりと甘さがありながら、後味には少し酸味を感じてさっぱりとした味わい

生果を冷やして  
食べるのが  
一番おいしい



ライチティー



ライチジュース



ライチゼリー



ライチ酒



ライチリキュールの原料としても



#### 皮のむき方

堅そうに見えるが、皮は薄く手でむけるナイフなどで切れ目を入れると簡単中央に大きめの種があるので注意

### 保存方法

#### 冷蔵保存

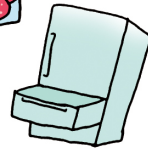


保存袋やポリ袋などに入れ、野菜室へ

#### 枝付きの場合



枝ごとポリ袋に入れて冷蔵保存すると長持ち  
食べるときに枝から外ししっかりと水洗いする



#### 長期保存に

#### 冷凍保存



皮付きのまま保存袋に重ならないように入れる

### ライチのいろいろ



#### 黒葉(こくよう・くろは)

果皮は、赤褐色の日本で流通している主流品種で、冷凍食品としても出回るのしっかりとした濃厚な甘みがあり、香り豊か



#### グリーンライチ

果皮は熟しても黄緑～緑色の別名「ドラゴンライチ」の表面はいぼのような多くの突起に覆われているのジューシーでこくのある甘みが特徴の果肉は肉厚で食べ応えがある

#### 希少な国産にも注目!

沖縄県、宮崎県、鹿児島県で主に生産されている高級贈答品として人気

### ライチのチカラ



#### ビタミンC

風邪や生活習慣病の予防  
美肌効果に期待



#### ポリフェノール

美肌効果、風邪、貧血、老化、生活習慣病予防などに



#### カリウム

むくみ改善、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などの予防に



#### 葉酸

胎児の健全な発育  
貧血や認知症予防に

### ライチのじみツ

#### 歴史

世界三大美女の一人といわれる、楊(よう)貴妃が好んだ都までの数千里の道のりを馬で運ばせたとの逸話が

#### 原産地

中国南部  
紀元前より栽培

#### 日本

1720年ごろに伝来  
江戸時代  
本格的な栽培が始まる

漢字「荔枝」  
英語「Lychee」  
レイシと呼ばれることも



中国では縁起の良い果物とされ、夫婦の円満や子孫の誕生の象徴

