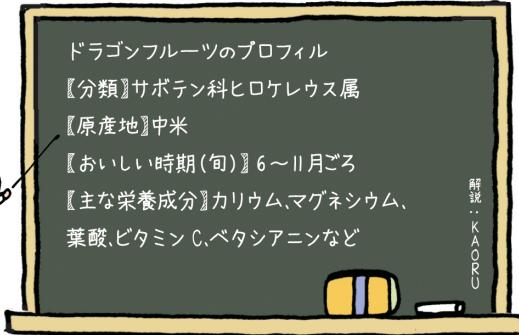
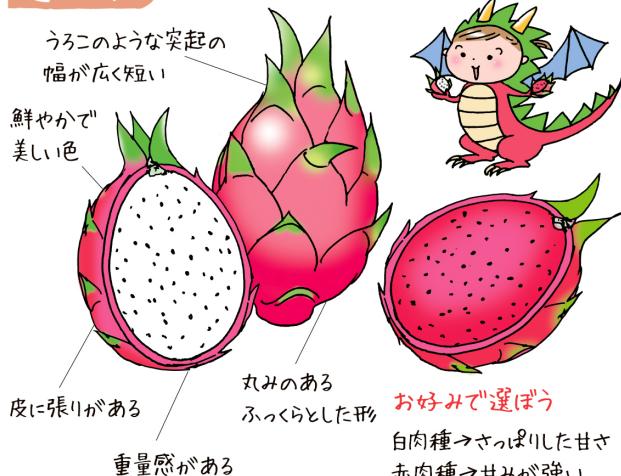




イラスト: 小林裕美子



選び方



保存方法



ドラゴンフルーツのチカラ



ドラゴンフルーツ

美容にうれしい! 華やかな南国フルーツ

ドラゴンフルーツのいろいろ

国産に注目!

沖縄県、鹿児島県、千葉県など
旬の時期にJAの直売所や産地直送などで入手するのがお勧め
糖度が高く完熟したものが味わえる

ホワイトドラゴン

最も流通量が多い品種。サクッとした食感で
あっさりした甘み。デザートやサラダの彩りに

レッドドラゴン

白肉種と比べ甘みが強い。果肉の鮮やかな色を
生かし、スムージーやデザートなどに

ピンクドラゴン

贈答用などで出回る
高級品種。比較的甘みが強い。沖縄県「ちゅらみやらび」など

ゴールデンドラゴン

さっぱりとした甘さで
淡白な味わいが特徴

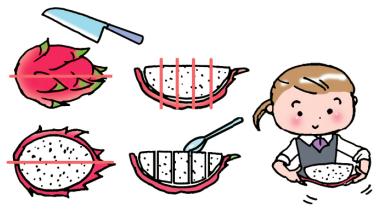
イエロードラゴン

希少品種。ザツザツとしたとげが特徴。
ジューシーで甘さが強く、濃厚な味わい

食べ方・楽しみ方

切り方・皮のむき方

縦に半分にカットし、さらに
半分にカットして1/4に
皮の両端を手でめくり、
果肉を押し出すようにして
皮をむく



お勧めの食べ方

冷やしてそのまま
食べ1時間前に
冷やすとおいしい

黒い種子と一緒に果肉を
スプーンですくって食べる



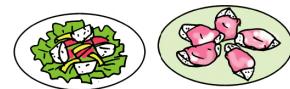
スムージー＆ジュース

レモン汁と一緒にミキサーにかけ
他のフルーツなどと一緒に
ブレンディングしても



サラダ＆オードブル

さっぱりとした甘さがサラダやオードブルにぴったり
サラダに彩りとサクッとした食感
がプラスされて華やかな一品に
生ハムと合わせてオードブルにも



赤肉種は果汁が服などに付かないよう気を付ける
色素が次着して染みになりやすい

注意

ドラゴンフルーツのピミツ

歴史

13世紀以降の
中米・アステカ王国
時代には
食されていた

名の由来

ドラゴンフルーツ
英語表記 pitaya(ピタヤ)
漢字表記 火竜果
皮が竜のうろこのように見えることから

柱サボテンの一種

木に抱き付くつるのように成長する
夜に大きな花を咲かせることから
「ムーンフラワー」や「夜の女王」とも

