



野菜ソムリエ KAORUの フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

スターフルーツ

料理を彩る星形の南国フルーツ

スターフルーツのプロフィール

【分類】カタバミ科グレンシ属

【原産地】東南アジア地方（諸説あり）

【おいしい時期（旬）】10～3月ごろ（国産）

【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、
食物繊維、クエン酸、ポリフェノールなど

解説：KAORU

選び方



NG



- しなびている
- 皮にしわ→過熟で軟らか過ぎるかも……
- 皮が緑色→未熟で酸味や青臭さがあるかも……

保存方法

食べ頃 皮が黄～オレンジ色

未熟 皮が緑～黄緑色

常温保存で追熟

（数日～週間程度）

乾燥しないように新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷暗所へ。黄～オレンジ色になり、酸味が和らぐ

冷蔵保存

新聞紙などで包んでポリ袋に入れる、またはラップなどで包み冷蔵庫の野菜室へのオレンジ色になるまで完熟させたものは、早めに食べ切ろう



冷凍保存

輪切りなどにしてラップに包んで保存用袋に入れ、冷凍庫へ。ドリンクに浮かべる、コンポートなどに

加工保存

たくさん入手したときは砂糖漬けやジャムに



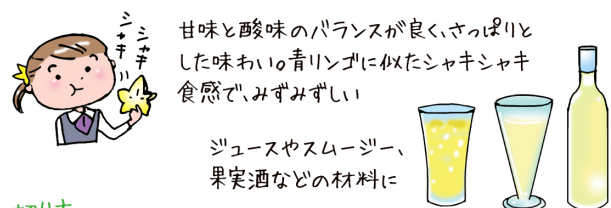
スターフルーツのチカラ



スターフルーツのいろいろ



食べ方・楽しみ方



切り方

堅い角と両端を切り落とす皮はむかなくてもOK



横輪切り



縦切り



シャキシャキ食感 中央の種や芯が取りやすいジャム
と星形の見た目が かわいいうスムージーなどか
幅5mm～1cmくらい 工するとき



酢豚のパイナップルの代わりや炒め物に



フルーツの盛り合わせやサラダなど

スターフルーツのビミョウ

名の由来

断面が星形に見えることから

別名 カラマンボラ

和名 五釵子(ガレンシ)



日本では……
沖縄県、宮崎県、鹿児島県などで栽培
特産品となっている地域も