

国指せ果物博士!

# ドラゴンフルーツの巻

お問い合わせはコチラまで...

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6-2-1 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考文献 : からだに美味しいフルーツの便利帳 他  
参考サイト: 果物ナビ 他

担当: 上田

国立せいか (25)

## ● せいかが『ドラゴンフルーツ』について考える

**ドラゴンフルーツ(ピタヤ)** サボテン科 メキシコ・中南米の熱帯雨林原産

熱帯地域に生息するサボテン類の果実。「ピタヤ」と呼ばれていたが、その見た目から「ドラゴンフルーツ」という名称で呼ばれることが多くなりました。日本では約20年ほど前に導入され、その多くは沖縄県で生産されています。生命力が強い植物のため農薬を殆ど使わずに栽培でき、健康志向の自然食としても注目を浴びつつあります。

主な産地 輸入品: ベトナム・フィリピン 国産品: 沖縄県

### ○ 多摩青果への入荷時期

1年を通して入荷があります!

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

ドラゴンフルーツは1年中楽しめる果物です

多摩青果では輸入品は通年、国産品は7~12月頃まで入荷があり、一年を通して楽しめる果物です。

輸入品: 通年  
国産品: 7~12月

## ● 『ドラゴンフルーツ』を知ろう

名前は聞いたことがあるけれども...

そんなあなたに『ドラゴンフルーツ』徹底解説!

ドラゴンフルーツは...

果肉は果汁が多く、シャキシャキとした食感、爽やかな甘味が楽しめる果物です。

生育風景



乾燥に強く、比較的育てやすい果実です。

主な品種



ホワイトピタヤ

現在、国内で最も流通している品種。



レッドピタヤ

果肉が赤い品種。色素は染料などに使われる。

### ドラゴンフルーツの保存方法は?

乾燥を防ぐため、袋に入れて野菜室で保存がオススメです。また、ドラゴンフルーツは追熟しないため、購入後はなるべく早めに食べるようにしましょう。

### より美味しく食べる方法が知りたい!

「サラダ」の作り方は右ページへ

ドラゴンフルーツはそのまま食べても勿論美味しいのですが、手を加えると更に美味しくなります!

簡単アレンジ はちみつ

レモン果汁 をかけると独特な香りが軽減されより美味しく食べられます。

ちょっと一手間 シャキシャキとした食感が『サラダ』のアクセントに!

## ● 『ドラゴンフルーツ』の食べ方

『ドラゴンフルーツ』のカット方法

1



ドラゴンフルーツを半分に切る。

2



さらに半分に切り4等分にする。

3



縦に切り込みを入れ皮と果肉を切り離す。

実は柔らかくて切りやすい!

皮は手でもむける!



完成!

おまけ

ドラゴンフルーツの器を作ろう



果肉をくり抜いて



器の出来上がり!



サラダをIN!

くり抜いた果肉をカットしてそのまま入れてもお洒落!

## ● 実践! せいかがの『ドラゴンフルーツサラダレシピ』

こちらのレシピの詳細はHPIにて公開!



ドラゴンフルーツで作る

爽やかな酸味が絶妙! ヨーグルトサラダ

一押しドレッシング  
ヨーグルトドレッシング

- 1、材料を角切りにする。
- 2、角切りにした材料とドレッシングを和える。
- 3、サラダ菜を下に敷き、その上にサラダを盛り付けたら完成!



ドラゴンフルーツで作る

はちみつドレッシングのカラフルサラダ

一押しドレッシング  
はちみつドレッシング

- 1、材料をざっくりと切る。
- 2、はちみつ、塩・こしょう、オリーブオイルでドレッシングを作る。
- 3、お皿にサラダを盛り付け、カッテージチーズを上にかけて完成!



ドラゴンフルーツで作る

新食感! シャキシャキサラダ

一押しドレッシング  
シーザードレッシング

- 1、ドラゴンフルーツは短冊切りにし、他の材料も適当な大きさに切る。
- 2、材料とドレッシングを和える。
- 3、お皿にサラダを盛り付け、砕いたクルミをのせたら完成!