

## 6月オススメ旬の果物

### すもも



「もも」の名前がついていますが、**果実の桃とは別な部類に入り、バラ科の植物になります。**

名前の由来は、**ももより酸味がある（酸っぱい）**ということから付けられたそうです。

その名の通り、**甘さだけでなく酸味もあるのが特徴**のすもも。

特に皮付近に酸味があり、完熟すると甘みが増してきます。

種が大きく、実が少ないと思われがちなすももですが、品種によっては厚いジューシーな果肉と溢れるような果汁のものもありますので、ぜひ甘酸っぱくておいしい初夏のすももをご賞味ください。

### ブルーベリー



**小さな粒に詰まった甘酸っぱい味が特徴**のブルーベリーは、ジャムやケーキなどの加工品で親しみがあると思いますが、**国産の旬は6～8月**となっています。

ブルーベリーといえば、眼に良いと言われているアントシアニンという成分が有名ですが、アントシアニンはその他にもガンの発生物質を抑制したり、抗酸化作用を持っていたり、骨粗鬆症を予防する効果があったりと、身体に良いことがたくさんあります。

この時期に楽しめるフレッシュなブルーベリーをぜひご賞味ください。