

図鑑せ果物博士!

プルーンの巻

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丁目2番地の1 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考文献・農経新聞社「改訂8版 野菜と果物の品目ガイド」監修 財団法人食品流通構造改善促進機構

参考サイト・カリフォルニア プルーン協会 ・JA長野県 ・果物ナビ 他

担当:中曽根

国立せいか (25)

せいかが『プルーン』について考える

プルーン バラ科 コーカサス地方原産

プルーンは原産地・コーカサス地方は、トルコやロシアと隣接した地域です。「プルーンはドライフルーツにして食べるもの」と思っている方も多いですが、国産のプルーンは生食でも楽しめます。



国産の生食向けプルーンを紹介します

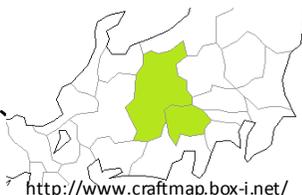
多摩青果への入荷時期

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

多摩青果に入荷するのは7~10月。特に8~9月が多く、2ヶ月で全体の87%の入荷量を占めます。

主な産地：長野県・山梨県

産地別の入荷量は長野県と山梨県が特に多く、長野県が44%、山梨県が43%を占めています。



2県で全体の87%!

プルーンってどんな果物？

バラ科

スモモ属

セイヨウスモモ

原産地：コーカサス地方

一般的に「プルーン」と呼ばれるもの

一般的に「プラム」「すもも」と呼ばれるもの

ニホンスモモ

原産地：中国

他にこんな果物も

ウメ

モモ

ビワ

アンズ

サクランボ

Tips! プルーンとプラムは同じ語源

プラムもプルーンも、語源はギリシア語の「プロウノン (PROUNONまたはPROUMNON)」と言われています。これがフランス語に入り「プルーン」、フランス語から英語に入り「プラム」と変化していったそうです。

品種

プルーンにはドライフルーツ向き品種と生食向き品種があります

生食用
サンプルーン
アーリーリバー等

乾果用
フレンチ 等

プルーンはどうやって食べる？

プルーンはどんな食べ方が美味しいのでしょうか。

同じバラ科のウメやアンズにおいてメジャーな食べ方を試してみました。

生食



- ・皮ごと食べられる
 - ・果肉は甘酸っぱい
 - ・皮の近くは酸っぱい
 - ・果肉がしっかりしており、パリッとした食感
- 朝食・おやつに

ジャム



- ・しっかりと酸味
 - ・あっさりとした甘み
 - ・香りは淡泊
 - ・皮から出る赤色がきれい
- 甘いもの・まろやかなものと一緒に

ドレッシング



- ・皮を剥き、刻んだプルーンをオリーブオイル、リンゴ酢、塩胡椒と合わせる
 - ・甘くないので使いやすい
 - ・フルーティーな味わい
- 生野菜・チーズと一緒に

シロップ漬



- ・果肉はまろやかに
 - ・シロップは甘酸っぱい
 - ・皮から出る赤色がきれい
- お酒やデザートの色づけに

香りや味にクセが無く、さわやかな甘酸っぱさ!

実践！せいかがの『プルーン』レシピ

こちらのレシピの詳細はHPにて公開!

1. ドレッシングで作る



2. ジャムで作る



3. シロップ漬で作る



1. プルーンドレッシングのカプレーゼ

1. プルーンの皮を剥きみじん切りにする
- 2.1.とオリーブオイル、リンゴ酢を混ぜ、塩胡椒で味を調える
3. トマトとモッツァレラチーズにかける

2. 冷製ふろふき大根 プルーン味噌添え

1. 大根をだして煮て、冷蔵庫で冷やす
2. プルーンジャムと味噌を混ぜる
3. 1.に2.をかける

3. プルーンのクラッシュゼリー

1. シロップ漬のシロップに寒天パウダーを入れて火にかける
2. パットに入れて冷蔵庫で冷やす
3. フォークでくずして盛りつける