

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

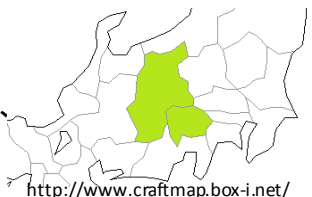
### 多摩青果への入荷時期

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



- ・しっかりとした酸味
  - ・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