

ペピーノには体が喜ぶ アミノ酸やビタミンが豊富!

アスパラギン酸

エネルギー代謝に関係する非必須アミノ酸の一種で、疲労回復、体液バランス調整、アンモニア解毒、美肌効果があります。

レモン ×6.0倍

グルタミン酸

非必須アミノ酸の一種で、アンモニアの解毒作用があり、疲労蓄積の予防や脳の活性化が期待できます。また、グルタミン酸はうま味の最も重要な担い手でもあるため、果実にはうま味もたっぷり含まれています。

レモン ×3.0倍

アルギニン

非必須アミノ酸の一種で、成長ホルモンの合成を促進するため、成長期の子供にとって重要な栄養成分です。また、免疫力を高め、血流の改善、肌を保湿する効果、筋肉の回復などの効果があります。

ビタミンC

抗酸化物質の一つで、ヒトのカラダに必要な栄養成分です。アンチエイジング機能に優れた成分として注目を集めています。

ミカン ×1.1倍

β-カロテン

動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守ります。皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、あわせて免疫力を高める作用もあります。

ミカン ×3.0倍



デザート野菜「ペピーノ」

ペピーノ (*Solanum muricatum* Ait.) は南米原産のメロンのような味と香りがするナス科の野菜です。1980年過ぎにニュージーランドから導入され、日本でも栽培されましたが定着しませんでした。東京農業大学農学部が現在の日本で研究されていない現状に着目し、持てる技術を駆使してペピーノ栽培にチャレンジ。東京農業大学オリジナルの栽培技術などにより、とてみかくて美味しいペピーノを作り出し、「皆さんの食卓にお届けしたい!」そんな願いが詰まった果実です。

【分類】野菜・果菜類・ナス科 【原産】南米(アンデス山脈地帯) 【果実(完熟)の特徴】果皮・果肉は黄色、果皮には縦に紫の縞模様

【利用方法】生食(デザート):メロン+洋ナシのような味・芳香

※果物アレルギーのある方はご注意ください

【監修】東京農業大学 国際食料情報学部 国際食農科学科 谷岡 由梨 / 農学部 農学科 高畑 健

詳細はこちら

