

生産量ランキング Top 3!!

1. 山梨県 37600t
2. 福島県 22500t
3. 長野県 12100t

3県で全体の7割をしめているよ!!

蟠桃は、「西遊記」で「孫悟空が」食べたといわれているほど歴史が古いですね

3. ネクタリン
生まれ 中央アジア
主な産地 長野県

皮ごと食べられる
果肉は甘酸っぱい

4. その他
蟠桃(ばんとう)
生まれ 中国産
平べったい 果肉は白

甲斐トウモロコシ
生まれ 山梨県で育成された新品種
糖度が高く 日もちがよい

1. 白桃系
生まれ 長野県
川中島白桃
主な産地 福島県 長野県 山形県 山梨県

果肉がやわらかく、甘くてジューシー!!

2. 黄桃系
生まれ 長野県
黄金桃
主な産地 長野県 山形県 福島県

もも図鑑

ももの種類

果肉がかため 白桃のような濃厚な味わいが特徴!

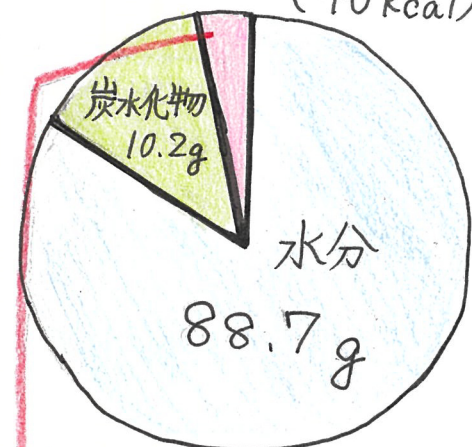
ピーチ ももん
ちゃん くん

もも新聞

先行者
前島 優葉

ももの栄養分は?

100gあたりの栄養分
(40 kcal)



たんぱく質 0.6g
カリウム 180mg
リン 18mg
ビタミンC 8mg

ももには、血圧を下げる「カリウム」が他の果物よりたくさんふくんでいる。「ポリフェノール」の一種の「カテキン」もふくまれていて、がん予防にも良い!

ももの歴史は?

ももは、中国原産といわれていて、日本では、弥生時代のいせきからももの種が見つかった。

ももは、中国では「仙果」とよばれ、病気をいはらう効果があると考えられていた。→昔話「ももたろう」にもつながったという説も!

果物は1日 200g とると良い!

→ももだと1日にすつ

どんな食べ方があるのかな?

冷凍庫で冷やして、シャーバット風に!

→ももプリンやムースにも!

ももの生ハムのサラダなど、いろいろなアレンジができる!

もものつくり方

～年間作業～

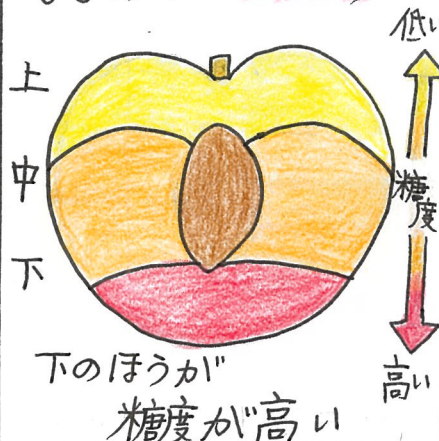
期間	作業
12~1月	枝を切り、日当たりや風通しを良くする ・枝を拾う(菌を増やさないようにするため)
2月	春に向けての準備をする (防獣ネット、柵など)
3月	つぼみを取る →無駄な養分を使うことを防ぐ
4月	人工授粉、花を落とす(摘果) 追肥 草刈りなど...
5月	摘果、ももにふくろをかぶせる (虫から守るため)
6月	ももにふくろをかぶせる 下旬からふくろを取り始める
7~8月	反射シートしき (色づきをよくするため) →収刈作業、出荷作業
9月	施肥、来年のための準備
10~11月	土づくり (毎年肥料の量を変えている)

1ヵ月で全て収穫するよ!

感想

ももについて調べてみて、弥生時代にもあった、歴史の古い果物ということが、とてもびっくりしました。私は、そのままのももしか食べたことがなかったのて、サラダやプリンも作ってみたいなと思いました。ももがもっと好きになりました!

ももの甘いところ



→年かけて、おいしい桃ができて上がる

食べごろの見分け方

- ・香りがしている
- ・軽くさわって表面がやわらかくなっている

冷やしすぎると、甘みが落ちるから食べる前に冷やすとgood!!