

なんの花かな？



答え:びわ



びわ

ヒント 1	オレンジ色の果物で5月から6月が旬です。
ヒント 2	実の真ん中に大きな種があります。
ヒント 3	楽器の琵琶に似た形をしています。
主な生産地	長崎県
旬	5月～6月
特徴	原産は中国南西部であり、多くは果樹として栽培され、高さはおよそ10メートルほどになる。葉は濃い緑色で大きく、長い楕円形をしており、表面にはつやがあり、裏には産毛がある。そして、その大きさ葉陰に楽器の琵琶に似た形をした一口大の甘い実がなり、黄橙色に熟す。実の中に大きな種がある。
代表的な料理・食べ方	生食のほか、缶詰、ジャムなど
栄養・効能	β -カロテンを100g中510 μ g含んでおり、 β クリプトキサンチンも600 μ g含んでいる。これは体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして喉や肺など呼吸器系統を守る働きがある。