

鹿児島は戻り梅雨を経て 夏本番(?)へ突入、蝉しぐれも聞こえ暑さもひとしおです。

先日 中の種が真っ赤に熟した 苦瓜(ゴーヤ)と対面、ふだんは苦いゴーヤですが 中の種が熟すると フルーツのように甘いと聞いていたので恐るおそる口に、、  
「アイゴ〜! 甘い、本当に甘い! 果物のようだ」とビックリ あれだけ苦い種とワタが、こんなに变身してしまうだなんて(^^ ;  
口元をドラキュラのようにしながらニタニタと、台所で笑ってしまいました(フッ、、フ、、フウ〜)

南国の果実(こちらは本物の)ドラゴンフルーツなるものをご存じでしょうか? 外見のトゲトゲしさにくらべ中身が案外ソフト。

白と赤があります、先日入手したのは赤。

生では何回か食べたことがあるので 今回は **Jam** にしてみました、砂糖と一緒に煮ると すぐに柔らかくなるのですがペクチン成分が無いせいかトロミがつかず **Jam** というよりフルーツソース。でも鮮やかな赤紫のきれいな事といたら 人工でないだけに不思議なくらい美しい・・・目の覚めるような赤紫、  
「これってポリフェノールが多くて体に良さそう、、」 レモン汁で味を締めてヨーグルトソースにしました。

' 09 Aug・3