



ちょっと勉強室

134

平成20年10月






今回のテーマは 西洋ナシ

(1) 基礎知識

ナシ属植物は、世界に約20種あり、果樹として栽培されているのは日本ナシ・中国ナシ・西洋ナシの3種です。西洋ナシ（以下洋ナシ）はバラ科ナシ属の落葉性中高木で、英語でペア、フランス語でポール。また、日本ナシを「サンド（砂）ペア」というのに対し「バターペア」といわれます。日本ナシがほぼ球形であるのに対して、洋ナシはやや縦に長く、下膨れの独特な形（ピン型）をしています。ヨーロッパ中部・東南部・西アジア地方に野生する種より改良されました。古くから栽培され、品種が多く約5万種にも達するといわれています。日本ナシは硬い歯ざわりを楽しむのに対し、洋ナシは滑らかな舌触りを味わい、硬い果実を収穫して追熟します。洋ナシは樹上では完熟しないので収穫して放置し、追熟させます。これは、収穫して初めて成熟を促すエチレンが発生するためです。日本へは明治の初めに入りましたが、栽培適地が少なく見た目の悪さから定着せず、山形県で栽培に成功しました。世界では、16世紀頃からドイツやイギリスで栽培されるようになり、現在は地中海沿岸地方やカリフォルニアが特産地です。

2006年の出荷量は全国比で山形県が61%、長野県10%、青森県7%で、主な品種の作付け面積は2005年でラ・フランス64%、バートレット7%、ル・レクチェ7%で、青森県で栽培されるゼネラル・レクラークは3%と第5位です。

(2) 種類

<p>バートレット</p> 	<p>イギリス原産で、世界的にも生産量が多い品種。缶詰用としても利用される。1個の重量が250g前後で、甘味の中に程よい酸味があり、ねっとりとしたなめらかな舌触りが特徴。緑色の果皮が熟すと黄色に変わる。</p>	<p>ル・レクチェ</p> 	<p>バートレットを親に持つフランス生まれ。熟すと果皮がきれいな黄色に染まり芳香が強まる。重量が250g~400gくらいで、緻密な果肉は糖度が高く、ジューシーでなめらかな食感。追熟に1ヶ月ほどかかる。</p>
<p>ラ・フランス</p> 	<p>洋ナシの代名詞とされるくらい馴染みがある。フランスが原産で1864年に発見された品種。見た目はゴツゴツしているが、熟すと独特の香りが強くなり果肉に弾力が出てくる。</p>	<p>フレミッシュ・ビューティー</p> 	<p>別名 <small>ひめんこ</small> 日面紅、姫の子ナシなど。19世紀初めにベルギーの森で発見され、明治初期に日本に渡ってきた。食感はりんごと日本ナシの中間で、酸味が少なく多汁。</p>
<p>ゼネラル・レクラーク</p> 	<p>フランス原産で、他の洋ナシに比べ果皮に茶色い果点が多い。熟すと果皮が黄色くなり、特有の甘い香りがする。1個平均500gと大きく甘味も多い。果肉はキメが細かく多汁でなめらかな食感。1977年(昭和52年)、青森県が日本で初めて導入し、1988年(昭和63年)に、ラ・フランス全盛期の中、南部町で栽培日本一を目指した産地作りが始まった。9月下旬から収穫が始まるが、追熟するため市場に出回るのは10月下旬から。</p>		

(3) 栄養価

ナシには気管支炎や肺気腫などの慢性非特異的肺疾患に対する予防効果があることが、疫学調査などから明らかになっています。また、体を冷やす働きがあるので発熱に効果があるとされます。日本食品成分表によると「日本なし」と「西洋なし」では、栄養価が殆ど同じですが、洋ナシで糖質が多く、エネルギー・食物繊維が多いです。糖の構成は果糖が最も多くショ糖・ブドウ糖は同程度含まれます。酸の含量は少なく0.2~0.4%のうちリンゴ酸・クエン酸が同程度です。注目成分としては、ポリフェノールの一種であるフラバノールやアントシニンなどが含まれています。