



ちょっと勉強室

144

平成21年8月

今回のテーマは 熱帯果樹



(1) 代表的な種類の紹介

熱帯で生産される果樹類は暑い時期に美味しく、また、語呂合わせから8月7日はバナナの日、8月17日はパイナップルの日といわれています。熱帯果樹とは熱帯産の食用果実をいい、バナナ、パイナップル、アボガド、マンゴー、レイシ、リュウガン、ドリアン、パパイヤ等があります。

マンゴー



ウルシ科の常緑高木。原生地はインドとミャンマーの国境かマレー半島といわれ、熱帯・亜熱帯地域で広く栽培されています。

インドでは4000年以上前から栽培が始まっており、仏教の経典にもその名が出てくるそうです。マンゴーの受粉はハエによって行われますが、熱帯地域はミツバチにとって気温が高すぎるためといわれます。果実は品種により果形や大きさ、果皮や果肉の色など様々あります。濃厚な香りと甘み、とろけるような舌触りが特徴で、ビタミンCが多いです。生食のほか、シロップ漬、缶詰、ジャム、乾果などに加工されます。また、カレーの薬味であるチャツネにも用いられます。冷蔵すると、果肉が透き通ってきて味が悪くなります。ウルシ科のため、かぶれる人が稀にいます。

パパイヤ



パパイヤ科の高木。熱帯アメリカ原産で、熱帯や亜熱帯地域で広く栽培されている果樹です。

別名パパヤ、モッカ(木瓜)、チチウリ(乳瓜)ともいわれます。果実は0.45~2kgの大きさ。果肉は桃黄色から紅色で、中心に黒色の種子が多数あります。多汁で柔らかく、独特の芳香と甘みがあります。完熟果はビタミンA・Cが豊富です。未熟果の青い皮に傷を付けると白汁がしみ出て凝固しますが、この中にはタンパク質分解酵素(パパン)が多量に含まれます。乾燥させて消化剤として用いられるほか、肉類を軟化させたり、ビールや醤油の清澄剤、化粧品などにも利用されます。未熟果は野菜としてサラダや和え物、ピクルスや奈良漬などにされ、完熟果は生食のほか、ジュース、ジャムなどに加工されます。

マンゴスチン



マレー半島原産のフトクリ科の常緑高木果樹。果実は4~8cmの偏平丸型で果皮はやや硬く暗紫色をしており、

内部には5~8個の白い果肉片があり、ミカンの房のような形をしています。果肉は緻密でジューシー。甘みと酸味が程よく調和し、上品な香りと優れた味で、熱帯果実の女王と賞され、マンゴー・チェリモヤとともに世界三大美果として有名です。19世紀、大英帝国のビクトリア女王は「我が領土にマンゴスチンがあるのに、これを(食べたいときに)味わえないのは遺憾の極みである」と嘆いたと伝えられています。現在は東南アジアから南アジア、一部中南米で栽培されています。日本では植物検疫法の関係で冷凍果実の輸入のみが許可されていましたが、2003年からは生果の輸入も解禁されました。インドネシアでは果皮や樹皮の粉末は万病の薬として利用されているそうです。

アボカド



エクアドル・コロンビア・中央アメリカ・メキシコ南部などの熱帯アメリカが原産地です。クスノキ科ワニナシ属の常緑高木。果皮は

緑・紫・褐色など多様で、形も様々。でこぼこした表皮がワニ皮に似ているのでワニナシ、アリゲーターペアともいわれます。収穫後、15日程度で追熟し食用とされます。脂質が多く「森のバター」といわれ、濃厚な食感です。数千年の歴史があるといわれますが栽培の歴史は13世紀頃からで、当時のインカ王の墓から種が出土しているそうです。16世紀頃にアメリカに伝来し、その後ヨーロッパに伝わり日本へ伝わったのは100年前頃です。生食のみならず、揚げ物・スープ・和え物・サラダのほか、海外ではすし種としても人気があります。ナトリウムが少なくカリウムが多いのが特徴です。また、1価不飽和脂肪酸のオレイン酸が豊富で、オリーブ油に近い脂肪酸組成です。ビタミンEも多く含まれます。