



# ちょっと勉強室

149

平成22年 1月

## 今回のテーマは アーモンド



### (1) 基礎知識

調理素材やスナック等として給食にも使用されるアーモンドは、バラ科サクラ属の落葉高木の木の実で、原産地はアジア南西部です。西アジアから、ローマ時代にシルクロードを通過して地中海へ入り、やがてヨーロッパ全土に広がりました。その後、修道士とともに大西洋を渡り、18世紀にはスペイン人の宣教師によってアメリカ大陸へもたらされました。栽培条件が合うカリフォルニアの地に根付き、現在では世界最大の生産地となっています。他に、南ヨーロッパ、オーストラリア、日本では僅かですが小豆島で栽培されています。木は約5mにもなります。桃や杏、梅などの近縁植物ですが、桃などは果肉を食べるのに対し、アーモンドは果肉が薄いので、種の中に1個ずつ入っている「仁」を食べます。アーモンドの形が扁桃腺に似ていることから、アーモンドの和名を「扁桃」といいます。他に、巴旦杏(ハタンキョウ)、あめんどう等とも呼ばれます。フランス語はアマンド。

カリフォルニアでは2月から3月にかけて桜に似た花を咲かせます。収穫時期は8月末から9月にかけてですが、実は自然落下しないので、ツリーシェイカーという機械で木を揺すって実を落とします。一斉に木から落ちる様子がシャワーのようなので「アーモンドシャワー」と呼ばれています。

アーモンドは旧約聖書の創世記、出エジプト記、民数記の3記など合計9節に出展され、豊かさ(多産)、神の祝福(約束あるいは奇跡)、価値ある贈り物など、宗教的に重要な要素を象徴し、古くから貴重な食べ物とされていました。1世紀頃のギリシアの植物図鑑には、すでにアーモンドの薬効についての記述がみられ、さらに、エジプトのファラオに献上されたという記録もあるそうです。

### (2) 品 種

大別すると、スイート種(甘扁桃)とビター種(苦扁桃)があり、食用にされるのはスイート種です。品種は細かく分けると100種類以上あるといわれています。食用とされる主な品種を以下に挙げます。



ノンパレル: カリフォルニアで半分を占める代表品種。「比類ない」という意味がある。皮むきやカットがしやすく、形は扁平で粒が揃っており、キズや割れが少ないので人気が高い。

カーメル: ノンパレルに近い品種で形は比較的均一。殻は柔らかく開きやすい。元々はノンパレルの受粉用として植えられたものであるが、はっきりとした風味がある。

ビュート: 小粒で粒形が丸く肉厚。色が薄く、用途が多彩で最近作付けが増えている。

ミッション: 殻・皮が厚く、実も肉厚で比較的短小。ローストすると香ばしく、香りが強いことからテーブルナッツにされることが多い。

### (3) 栄養価

ビタミンEや不溶性食物繊維を多く含むので、美容に良いとか老化防止に役立つなどといわれます。他に、亜鉛やマグネシウム、カリウム、鉄など微量ミネラルも含まれます。脂質が多いですが、その7割は一価不飽和脂肪酸のオレイン酸で構成されています。オレイン酸は悪玉コレステロールを下げる働きがあるとされています。薄皮にはカテキンやフラバノール、ケンペロールといった、抗酸化作用が特に高いポリフェノールが多く含まれています。

ビター種には青酸化合物であるアミグダリンが多く含まれるため、味が苦く、大量に摂取すると有毒ですが、鎮咳・鎮痙などの薬用効果があります。さらに、ベンズアルデヒドを多く含むため、着香料やアーモンドエッセンス、オイル(苦扁桃油)の原料として用いられます。ビター種の種子の市販はアメリカで禁止されており、また、日本では食品としての輸入は禁止されています。