



ちょっと勉強室

No.168

平成23年 8月

今回のテーマは **オリーブ**



(1) 基礎知識

モクセイ科の常緑高木で、果実はオリーブ油やピクルス等に利用されます。地中海地方が原産とされ、葉が小さくて硬く、比較的乾燥に強いことからヨーロッパ南部からアフリカ北部にかけての地中海地域で広く栽培されています。歴史は非常に古く、紀元前14～12世紀の間にシリアからトルコを経てギリシャへ広がったとされています。その後、15世紀末のアメリカ大陸発見とともに、オリーブの栽培は大西洋を越えて南アメリカの国々まで伝わりました。現在では、オーストラリア、中国、日本でも栽培されています。日本には明治41年、当時の農商務省がアメリカから輸入した苗木を三重、鹿児島、香川の3県に配布し、試作を行ったのが始まりです。その中で、香川県小豆島の西地区に植えたものだけが順調に育ち、大正初めには搾油が出来るほど実が着くようになりました。最近では香川県の他、岡山県などでも栽培されています。また、観賞用に家庭でも栽培されるようになりました。因みにオリーブ油が日本に初めて持ち込まれたのは安土桃山時代で、キリスト教伝道のために来日したポルトガル人神父によるものといわれています。当時は「ポルトガルの油」が訛って『ホルトの油』と呼んでいました。

多くの品種は自家受粉出来ません。DNAが同一の花粉には反応せず実をつけない事が多いので、2本以上隣接して植えた方が良いとされています。5月から6月にかけて、花枝を伸ばしてやや黄色味を帯びた良い香りがする小さい白い花が咲き始めます。8月頃に3cmくらいの大きさの黄緑色の果実が成り、やがて10月には赤紫色に変わり始め、11月から12月に成熟し黒色になります。オリーブの木は8年目で実が成るといわれます。およそ数百年生きますが、千年以上を生きる木も多くあります。フランス プロヴァンスでは「百歳のオリーブはまだまだ若者」といわれるそうです。

(2) 加工品と栄養価

果実＝オリーブの実は、生のまま食べると渋く苦みが強いのでアク抜きをします。殆どは塩漬けか、工業用には苛性ソーダが使用されます。アク抜きしたものは、オリーブ油漬けやピクルスなどの酢漬け等に利用されます。グリーンは丸ごとだけでなく、種を除いた穴に赤ピーマンやアーモンド等を詰めてピクルスにすることもあります。ブラックはライブともいい、香りが良くやわらかい食感です。



オリーブの生果を搾って浮いてきた油分がオリーブ油です。通常は果実をすり潰して搾った果汁を遠心分離機にかけて採油します。オレイン酸の含有量が多く、他の食用油に比べ酸化されにくく固まりにくい性質を持ちます。他にリノール酸、β-カロテンを代表とする脂溶性ビタミン、カリウム、リン、マグネシウム、スクアレン等を含みます。便秘、高血圧症、高コレステロール血症、心筋梗塞発症のリスク低減、乳がん・大腸がんの発症リスクの低減に有効とされています。食用の他、化粧品や薬品、石鹸等の原料としても利用されます。

葉＝オリーブ茶として利用されます。ポリフェノール含量が多く、高血圧症やコレステロール低下の有効性が示唆されており、新たな注目を受けています。

(3) 余談ですが…

オリーブの枝は、ハトとともに平和の象徴とされることが多く、これは、旧約聖書の「神が起こした大洪水の後、陸地を探すためにノアの放ったハトがオリーブの枝をくわえて帰ってきた。これを見たノアは、洪水が引き始めたことを知った。」という一節に基づいています。ギリシャでは幸福・浄化・勝利・名誉の象徴とされ、古代オリンピックの勝者にはオリーブの冠がトロフィーの代わりに与えられました。また、国旗や国章、国際連合旗にも使われ、日本では、香川県の県の木、県の花に指定されています。