



# ちょっと勉強室

No.182

平成24年10月

今回のテーマは **イチジク**



## (1) 基礎知識

給食の食材としてはあまり一般的ではありませんが、イチジクは、クワ科イチジク属の落葉高木の果実です。原産地はアラビア南部で、不老長寿の果物とも呼ばれます。旬の時期は生食で食べますが、ドライフルーツや、コンポートなど加工品は一年中食べられます。イチジクは、古代エジプトの壁画にブドウとともに描かれており、旧約聖書のアダムとイブが裸を隠すのに使ったものがイチジクの葉です。原産地に近いメソポタミアでは 6000 年以上前から栽培されていたことが知られており、古代ローマでは最もありふれたフルーツの一つで、甘味源としても重要でした。その後、ヨーロッパからペルシャ、中国へと伝わり、日本には江戸時代に中国から長崎に運ばれました。当初は薬樹としてもたらされたようですが、やがて果実として食べられるようになると、甘みが好まれ、挿し木で容易に増やせることもあり、手間のかからない果樹として家庭でも広く植えられるようになりました。ハウスものは4～8月が時期ですが、露地物は8月～11月頃が旬です。

果実は、厳密には隠頭花序(いんとうかじょ)と呼ばれ、内側に多数の小花を密生した花托が大きくなって出来たものです。半分に切ったものを良く見ると、粒々のように見える花があるのが判ります。このため、花が外から見えないので「無花果」と呼ばれるようになりました。また、名前の由来には、中国名の「映日果(えいじつか)」が訛ってイチジクとなった説と、一ヶ月で熟すところから、「一熟(いちじゅく)」と名がついたという説もあります。日本では伝来当初、「蓬萊柿(ほうらいし)」「南蛮柿(なんばんがき)」「唐柿(とうがき)」などと呼ばれました。属名 Ficus はイチジクを意味するラテン語で、英語 fig、イタリア語 fico、フランス語 figue、スペイン語 higo、ドイツ語 feige など、ヨーロッパの多くの言語がラテン語に由来します。

世界のイチジク生産量トップ3はエジプト、トルコ、イランで、乾燥イチジクの輸出货量も多く、特にトルコ産、イラン産のものは有名です。日本では 2010 年の収穫量1位は愛知県で、和歌山県、福岡県が続きます。

## (2) 品 種

**榊井ドーフィン:**国内で販売されている約8割がこの品種。1909年に広島県出身の榊井光次郎氏がアメリカから持ち帰ったもので、栽培しやすく日持ちの良いことから全国に広まった。ほど良い甘みとさっぱりした風味がある。当初、ドーフィンとして導入したが、その後ドーフィンでないことが確認され、区別するために導入者の名を冠して名付けられた。

**蓬萊柿:**寛永年間(1624～1644)にポルトガル人によって中国のイチジクが持ち込まれたといわれる。日本に定着して長いので、「在来種」や「日本いちじく」とも呼ばれる。適度な甘みとほのかな酸味があり、香りは無いが特有の風味がある。耐寒性に優れるが尻割れしやすい。西日本～九州で好まれる。

**ピオレ・ソリエス:**フランス原産。果肉がやわらかく糖度が20度以上にもなる。やや小さ目で果皮は深い紫色をしている。佐渡や一部の地域でハウス栽培されているが流通量は多くない。

**スマルナ:**主にトルコで生産され、ドライフルーツに利用される。果皮が白く、乾燥させると甘みが凝縮される。

## (3) 栄養価

カリウム、カルシウムやビタミンEなどが含まれ、食物繊維も多目です。葉や果実を採った茎から出る白い汁には、タンパク質分解酵素のフィシンが含まれています。果皮の色が、黄緑色、黄色、褐色、赤色、紫色、黒色など、品種により様々ですが、アントシアニンの含量に影響されます。民間療法では、果実のほか、樹、茎、葉にも薬効があるといわれ、喉ガレや空咳に良いといわれています。