



ちょっと勉強室

No.190

平成25年 7月

今回のテーマは **サクランボ**



(1) 基礎知識

旬を感じさせてくれる食材の一つであるサクランボは、まさに「今でしょ」の旬な果物です。有史以前から食べられており、原産地はカスピ海沿岸付近です。別名『桜桃(おうとう)』は、バラ科サクラ属サクラ亜属の果樹であるミザクラの果実で、学名はPrunus avium、英名はcherry、仏名cerise、独名kirscheです。一般に、樹木を桜桃、果実をサクランボと呼び分ける場合もありますが、生産者は桜桃と呼ぶことが多く、店頭に並んだものがサクランボと呼ばれます。サクランボという名称は、もともと桜の実を指す「桜の坊」からきたといわれ、「の」が撥音便となり、変化したと考えられています。

花を觀賞する品種の桜では、実は大きくなりませんが、実が成る品種は世界中で1000種を超えるといわれます。果実は丸みを帯びた赤い実が多く、中に種子が1個ある核果類に分類されます。品種によっては黄白色やブドウの巨峰のような赤黒く紫がかかったものもあります。果樹であるミザクラには東洋系とヨーロッパ系とがあり、甘味のある「セイヨウミザクラ(西洋実桜)」と、酸味の強い「スミミザクラ(酸実実桜)」、中国原産の「シナミザクラ」があります。日本で栽培される大半はヨーロッパ系で、店頭に並ぶ殆どは、セイヨウミザクラです。

日本では、平安時代の書物「本草和名」に「桜桃(かにはさくらのみ)」が記述されていますが、これは中国のシナミザクラだと考えられています。また、「多識編」(1612年)にも「桜桃(にわかくら)」という記述がありますが、こちらも同様と考えられています。現在のようなサクランボが日本で栽培されるようになったのは、明治時代初期のことで、アメリカやフランスの品種が導入され、それらが北海道や山形県などで定着し、広がりました。

サクランボの生産地は、農林水産統計データ 2006年版によると、山形県が全国の収穫量の7割を占めており、次いで青森県(全国第2位)、山梨県の上位3県で全国の9割近くを生産しています。近年は北海道でも生産が進んでいます。世界の2005年生産量は1900キロトンで、1位はトルコ、以下アメリカ合衆国、イランと続き、日本は世界第20位です。

(2) 種類

ジャボレー



フランス原産で1908年頃に日本に導入された。酸味が強く糖度が低いので、生食よりも、ジャムや果実酒等の加工用に適する。早生種だが、時期が進むにつれ、果実の色が朱色から濃紺へ変化する。

佐藤錦 (さとにしき)



一番人気の品種。ナポレオン×黄玉で、山形の佐藤栄助氏によって育成され、1914年に命名された。果肉は乳白色で甘みと酸味のバランスが良く、食味も優れている。中生種。

ナポレオン



粒がやや大きめでハート形をしている。ヨーロッパでは古くから栽培された品種で、1872年に日本に導入された。果肉はクリーム色で果汁が多く、それでいて歯ごたえのある濃厚な味わい。晩成種。

アメリカン チェリー



主にアメリカ合衆国西海岸で採れるサクランボ。代表品種はビング(Bing cherry)で、日本への輸入量の9割を占める。実は大きく、色が濃く、締まっているのが特徴。丈夫なので船での輸送にも向いている。

(3) 栄養価

サクランボの糖分には、果糖とソルビトールが含まれるため、清涼感のあるさわやかな甘みの特徴で、ソルビトールによって、便秘の予防に効果があるといわれていますが、食べ過ぎるとお腹を冷やすといわれます。カリウムの含有量が比較的高いです。また、葉酸も多く含まれるので、造血作用を高める効果も期待できます。国産品種に比べ、果肉の色が濃いアメリカンチェリーには、アントシアニンが多く含まれます。