



# ちょっと勉強室

No.203

平成26年10月

今回のテーマは **アサイー**



## (1) 基礎知識

最近話題の新食材にアサイーがあります。優れた栄養価とヘルシーさで人気に火が付きました。アサイーは、ブラジル・アマゾンが原産のヤシ科植物で、食用とされる果実は外見がブルーベリーに似ています。学名：Euterpe oleracea、ポルトガル語：açai、和名：ワカバキャベツヤシ、アサイ、アサイーベリーとも呼ばれますが、ヤシ科の植物であり、植物学的にはブルーベリーやその他のベリーとは区別されます。英語では植物そのものをアサイー・パーム(açai palm)、果実をアサイーと表記し、ブラジルでは植物をアサイゼイロ(açaizeiro)、果実をアサイー(açai)と呼んでいます。雌雄同種の樹木で、細長く、高さが30m~50mにもなり、木の寿命は1000年以上といわれます。

1つの木に3~4房の果実が実り、1房の重量は3~6kgです。房に付く果実は、直径1~1.5cmの球形をしています。未成熟時の果実は緑色ですが、成熟すると紫色になります。種が非常に大きく、可食部は全体の5%位しかありません。水分が少なく硬いので、水を加えて粉碎し、ピューレ状にして食します。現地では、これをパルプと呼んでいます。劣化が非常に早いため、国外輸出は困難でしたが、近年、製造加工技術の進歩により、冷凍ピューレやフリーズドライパウダー等に加工されたものが出回るようになり、飲料、酒、アイスクリーム、ゼリーなどに利用されます。甘味や酸味、香りが殆ど無いので、様々なフルーツや食材と相性が良いのが特徴とされています。



## (2) アサイボウル



写真はWikipediaより

ブラジル発祥のデザートで、アメリカ合衆国ハワイ州で人気が出て、知られるようになりました。海外セレブやモデル、有名アスリート等が好んで食すると話題になり、日本でも流行しています。アサイーのスムージーをボウルに盛付け、グラノーラや好みの果物を載せて供します。デザートとしてだけでなく朝食として供されることもあります。

発祥地であるブラジルでは、フルーツを混ぜて甘くして食べるよりも、干し肉や塩エビと一緒に食べたり、アサイー濃度が濃くドロドロしたものが好まれるそうです。

## (3) 栄養価と効能

アサイーの栄養価は、日本食品成分表には表記されていません。一般に、熱帯の過酷な紫外線の下で育つため、栄養価に優れているといわれ、米国農務省、国立老化研究所で開発された抗酸化力を示す値「ORAC値」の高い食品TOP100の上位にアサイーが入っています。シアニジン-3-グリコシド、ペラルゴニジン-3-グリコシド、フェルラ酸、(-)-エピカテキン、没食子酸、エラグ酸などのポリフェノールやアントシアニンが豊富に含まれます。カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛等のミネラルや、ビタミンB群も含まれているといわれています。俗に、目に良い、健康に良い、抗酸化作用がある、ダイエットに良いなどといわれていますが、ヒトにおける有効性や安全性について、信頼できる十分なデータは見当たらないようです。