



ちょっと勉強室

No.204

平成26年11月

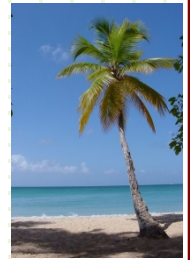
今回のテーマは **ココナッツ**



(1) 基礎知識

ココナッツは、ヤシ科の単子葉植物ココヤシの果実です。ココナッツ、またはヤシの実などといひます。ココヤシは、世界中の熱帯地域で栽培され、ヤシ科植物の中で最も有名で、最も利用価値が高いとされ、単にヤシという場合は、ココヤシを指すことが多いです。

樹高は大きいもので30mにまで成長し、幹はやや斜めに伸び、途中よく屈折します。葉の長さは5mにもなる羽状複葉で、基部から先端まで細長い小葉を両側に着けます。果実は繊維質の厚い殻に包まれ、その中に硬い殻に包まれた大きな種子があります。種子の内部は大きな胚乳に占められ、周縁部の固形胚乳と中心部の液状胚乳に分かれます。固形胚乳部分は、未熟果は生食され、成熟果は削り取って乾燥させたものがコプラと呼ばれます。コプラは、ヤシ油の原料とされる他、生の成熟果の胚乳やコプラを水に浸して浸出液を揉みだしたものは、ココナッツミルクと呼ばれ、白色で脂肪分を多く含み、熱帯各地で様々な料理の素材として重宝されています。液状胚乳は、脂肪分が含まれない無色透明な液体で、ココナッツジュースとしてそのまま飲用されます。熱帯では衛生上、野外の生水が危険なことから、非常に重宝されます。1個の果実に約1ℓの液状胚乳ココナッツジュースが入っています。



ココヤシは、耐寒温度が12℃と言われ越冬が出来ないため、日本では沖縄県以外では殆ど生育出来ず、沖縄県でも、街路樹等に植栽されているものは本来の樹高や樹形には育たず、結実しても果実は成熟までに至らないといわれます。

(2) ココナッツの利用

コプラ	ココヤシの果実の胚乳を乾燥させたもので、灰白色をしており、約40~65%が脂肪分です。主に東南アジア諸国や太平洋諸島で生産されます。圧縮してとれる油がヤシ油です。細かく削られたものは洋菓子等の材料となる、いわゆるココナッツとなります。
ヤシ油	ココナッツオイルとも呼ばれます。脂肪酸構成は飽和脂肪酸が多く、ラウリン酸 50%弱、ミリスチン酸 15~20%、パルミチン酸 10%弱が含まれます。ラウリン酸含有量が高いため、アブラヤシ(パームヤシ)の果実からとれるパーム油と共に、ラウリン系油脂と総称されることがあります。日本では、年間約10万トンが消費されており、その6割が洗剤・石けん等、4割が食用として用いられます。乳脂肪に成分が近いため、ホイップクリームやコーヒーフレッシュ、ラクトアイスの原料等に使われます。
ココナッツ ミルク	成熟したココナッツの種子の内側に、層状に形成される固形胚乳を、水と一緒に弱火で煮込んでから裏ごしし、目の粗い布などで絞って作られる乳状の食材です。甘味があり、缶詰は、一部が固形化しているものが多いです。多くの熱帯料理に使用され、タイ、マレーシア、スリランカやハワイ等のポリネシアでは日常頻繁に使われます。
ココナッツ ジュース	未熟果のココヤシの実の中に含まれている脂肪分0の透明な液体をいひます。成熟するにつれて、ジュース部分は果肉と空気に置き換わります。熱帯地方では人気の飲み物で、そのまま生の他、缶や瓶入りで販売されています。カリウムやミネラルを豊富に含み、体液の成分に近いといわれ、スポーツドリンクとしても販売されています。また、昔、船乗りが脱水症状を起こしたときなどで、生理食塩水が無い場合に点滴として使用されていました。