



ちょっと勉強室

No.239

平成30年5月

今回のテーマは レモン



(1) 基礎知識

爽やかな香りに酸味のあるレモンは、ミカン科ミカン属の常緑低木、またはその果実を指します。果実は香酸柑橘類に属し、原産地はインドヒマラヤ山麓東部。10世紀頃に中国に渡り、その後アラビア半島へ伝わりました。12世紀頃にアラビア人からスペインへ伝えられたといわれます。さらに、十字軍の移動によってヨーロッパに広まり、大航海時代にはアメリカやブラジル、アルゼンチンなどへも伝わりました。日本には明治時代初めに渡来しました。学名は *Citrus lemon*、漢字は檸檬、英語で lemon。

レモンは、寒さに弱く栽培適地は冬暖かく夏に乾燥する地域のため、世界の大産地にはイタリアやスペイン、南カリフォルニアなど冬季温暖・夏季乾燥の地中海性気候の所が多いです。日本では、瀬戸内海地方が気候条件にあてはまり、現在は広島、愛媛、熊本などで栽培されています。樹高は3m程になり、枝には棘があり、葉は厚みがあり菱形もしくは楕円形で、縁は鋸歯状をしています。紫色の蕾を付け、白からピンク色の強い香りのする5弁の花を咲かせます。果実は開花後約半年で成熟します。紡錘形（ラグビーボール形）で、先端に乳頭と呼ばれる突起があります。最初は緑色をしていますが、熟すと黄色になります。果実のじょうのうは硬めで10部屋程度に分かれています。

(2) 品種

リスボン 	主力品種の一つで、1917年に南カリフォルニアのリバーサイドで開発され、1950年頃から市場に出回る。多汁で香りが強い。	ユーレカ 	シチリア原産で、耐寒性はやや弱いとされるが、外観、味ともリスボンとよく似て、品質は高く評価され、ジュースで香りがよく酸味もしっかりある。
ジェノバ	日本では知名度の低い品種だが、チリや南アメリカで主に栽培されている。種が少なく果汁は多い。	ピアフランカ	シチリア原産で、果実の品種特性はユーレカに近い。戦前に広島県に導入され、生産量も増えている。
マイヤー (メイヤー) 	中国で発見されたオレンジとレモンの自然交雑により誕生したといわれる。丸みを帯びた形状で完熟すると果皮がオレンジがかったくなる。酸味が少なく糖度がやや高め。	菊池レモン 	八丈島や小笠原で栽培されている。メイヤーレモンの系統とされ、サイズが大きく酸味が穏やか。小笠原産は果皮が緑色で、皮が薄く香りが強くて爽やか。島レモンとも呼ばれる。

(3) 栄養価等

レモンの果汁にはクエン酸が4~8%含まれ、非常に酸味が強く、pH2の強酸性を示します。ビタミンCが多いイメージがありますが、グレープフルーツやキウイフルーツなど、レモンよりも多く含む果実も多くあります。大航海時代には、ビタミンC欠乏症である壊血病の対策として、船にレモンを積み込むことが盛んに行われていました。

近年の研究では、レモン果汁中に豊富に含まれるフラボノイド、特にエリオシトリンが食後の脂質代謝に非常に有効に関わることが明らかになっており、揚げ物などの油の多い料理に添えることの意味がはっきりしてきたといわれています。

果皮には、テルペン系炭化水素のd-リモネンが含まれ、香りの重要な成分となっています。