



ちよつと勉強室 NO.27

今回のテーマは **うめ** を知る！

(1) ウメの基礎知識



バラ科の植物。「英語で Japanese apricot」原産地は中国ですが、古くから日本に渡来し、日本人の生活に深く根付いた植物です。果樹としての実梅と観賞用の花梅に分けられます。未熟な実の仁には、アミグダリン（*青酸配糖体）が含まれ、酵素分解によって青酸を生じるので、生食は注意が必要です。ただし、塩漬けにすると、アミグダリンは抗菌力のあるベンズアルデヒドに変化し、食用可能になります。また、完熟でも心配いりません。果肉はクエン酸とリンゴ酸が多く、ご存じの通り酸味が非常に強いです。栄養価はカロチンが他の果物に比べ、比較的多く含まれますが、ビタミン・ミネラルは同様に、少な目です。

【*青酸配糖体 せいさんはいとうたい】＝シアン配糖体ともいわれる。

植物性自然毒である青酸を含む配糖体のこと。未熟な梅の他、バラ科等の植物の果実、あおまめ（いんげん類）等に含まれる。摂取するとヒトの胃内で加水分解され、シアン水素を遊離し、腹痛・嘔吐・めまい・痙攣等の激しい中毒作用を示す。

(2) ウメは名脇役！

ウメには、梅干しや煮梅にする「南高」・「豊後梅」等の大果と、粒が小さい「甲州最小」・「美川小梅」・「竜峡小梅」等の小梅に大別されます。大果は皮が薄く、果肉が豊かで種が小さいのに対し、小梅は種が大きくアーモンドに似た良い香りがあります。

昔から、梅干し・梅漬け・梅びしお・ジャム・梅酒・ジュース・菓子類等に加工し、食されてきたウメは主役として食卓に上がることは殆どありませんが、ご飯の友として、または食欲を促すため食前にと、無いと寂しい存在感のある食物です。（梅干しとご飯が合うのは、ナトリウムとカリウムのバランスが丁度良く、食パンと同じくらいになることからいえます。）

奈良時代には実や香りよりも花の色が好まれ、上流階級が最も尊んだ花の一つでした。「万葉集」では、萩に次いで多く詠まれており、その中でも上流階級に多く片寄っていました。花見といえば、サクラよりもウメで、「観梅の宴」が開かれていたそうです。

(3) ウメといえば梅干し！！

「ウメ」というと、すぐに「梅干し」を思い浮かべるほど一般的ですが、梅干しの製法は古く、奈良時代に中国から伝えられたといえます。その当時のものは、完熟前のウメを干してかまどの上で黒く燻した「烏梅（うばい）」と、塩水に浸して日干しした「白い梅干し」で、主に薬用として用いられました。赤ジソで色と香りをつけるようになったのは、一般の食卓に上がるようになった江戸時代に入ってからのことです。

「梅はその目の難逃れ」とあるように、梅干しは、古くから日本人の健康の支えとして身近にありました。悪い病気が流行っているときなどには、必ず梅干しを口に含んでから外出したといえます。また、戦国時代には武士や足軽は出陣時には忘れず乾燥梅干しを携帯し、喉が乾いたときに眺め、口の中に溢れてきた唾液で喉の乾きを潤した上に、長行軍の息切れをおさめ、衰弱した体を回復させるための薬餌として欠かせなかったともいえます。

梅干しには、食欲増進・疲労回復・二日酔いの防止・整腸・増血・強肝等の作用の他、風邪や高血圧に対する治療効果があるといわれていますが、実際は根拠がはっきりしないものが多く、効果に個人差があります。殺菌力についても同様で、過大評価は禁物です。しかしながら、あの刺激的な酸っぱさは、暑くぐったりする時季に活力を与え、食欲を湧かせる、優れた保存食であることは確かです。