



ちよつと勉強室 No.30

今回のテーマは **プルーン** を知る！

(1) プルーンの基礎知識

プルーンはバラ科サクラ亜科に属しヨーロッパスモモの別名で、スモモの仲間では最高とされ品種も多いです。一般にプルーンというと、ある種の西洋スモモを乾燥させた「ドライプルーン」を指すことが多いです。原産地は西アジアでヨーグルトや長寿の国として知られるコーカサス山脈の麓地域といわれ、乾燥した気候を好みます。日本では明治以降に導入されましたが、雨による裂果や病虫害が多発したため広く普及せず、1970年代にドライプルーンが健康食品として紹介され広まりました。その後、涼しい乾燥した地で青果が栽培されるようになり、青森県でも栽培されています。(これからの時季が旬となります。)

プルーンは紀元前2000年頃からすでに「生命の実」として珍重されていました。古代ギリシア時代に「プロウノン」と呼ばれ、当時の文献には「神の食べ物」と出ているそうです。その後、フランス語で「ブルーナス」、英語で「プラム」と呼ばれるようになりました。

現在、ヨーロッパやアメリカでは「美と健康の食べ物」・「ミラクルフルーツ」等といわれ、料理や菓子、飲み物等に広く愛用されています。

(2) プルーンの栄養価

ドライプルーンは健康食品として、「鉄分やビタミン、食物繊維が豊富」等とよくうたわれていますが、1食当たりに換算すると、じつはさほど期待できる程は含まれていません。他の生フルーツと同等くらいで、ビタミンAが多めといえるでしょう。

100g当たりの主な栄養価の比較

	エネルギー	カルシウム	鉄	カリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
プルーン(生)	49	6	0.2	220	250	0.03	0.03	4	1.9
プルーン(乾)	239	51	2.5	745	662	0.08	0.16	3	2.0
バナナ	87	4	0.3	390	15	0.04	0.04	10	1.7
りんご	50	3	0.1	110	0	0.01	0.01	3	1.3
ブルーベリー(生)	49	8	0.2	70	31	0.03	0.03	9	3.3

四訂 食品成分表 及び 五訂 食品成分表〔新規食品編〕より

(3) プルーンの種類

プルーンには「生」でおいしいものと、乾燥させてはじめておいしくなるものがあります。

ドライになるプルーンは、種付きのまま乾燥させても発酵しない数品種に限られています。現在日本で出回っているドライプルーンは、ほとんどがアメリカカリフォルニア産です。カリフォルニアのドライプルーンは世界一の生産量で、最高品質といわれるダジャン種が主流です。その発端はゴールドラッシュにあり、一人のフランス人青年が一攫千金の夢を果たせず、故郷から持ってきたプルーンの種を蒔いたのが始まりです。フランスではプルーンは芸術と同様に扱われ、品種改良に力を注ぎ出来た、味・栄養価が優れている品種がダジャン種です。他に、ドライ用の品種としてイタリアン、フェレンバーク、シャーマン等があります。

日本で栽培されているものは、生食用がほとんどでシュガー、サンプルーン、スタンレー等があり、8月以降に収穫されます。果実は30g～100gを越えるものまであります。紫色で卵型が一般的ですが、果皮色が緑、赤等もあります。

