



ちよつと勉強室

No. 83

今回のテーマは **キウイフルーツ**



(1) 基礎知識

果物には珍しい緑の色が鮮やかなキウイフルーツは、食べておいしく、断面もきれいなので、料理やデザートのアクセント等に重宝です。マタタビ科の落葉つる性植物で雌花と雄花がそれぞれ別の木に着生（雌雄異株）します。原産地は中国です。現在、生産量の世界シェアの80%を占めるニュージーランドでは、20世紀初頭に中国から旅行者によって種が持ち込まれると、わずか50年足らずのうちに広まり、品種改良も行われ、優れた品種が育成されました。

チャイニーズグーズベリー（チュウゴクスグリ）と呼ばれていましたが、1956年、ニュージーランドがアメリカへ輸出する際、あらたな名前を考案することとなり、茶色のうぶ毛で覆われた果実が国鳥であるキウイバードの外観とよく似ていることから、キウイフルーツと命名されました。

日本へは、1960年代にニュージーランドから初めて種子が導入されました。その後、みかんの転換作物として導入され、年々生産量が増加しています。別名、オニマタタビとも呼ばれます。

キウイフルーツは樹上では熟しにくく、通常、収穫後にエチレングスによって追熟させます。

(2) 様々なキウイフルーツ

グリーンキウイ



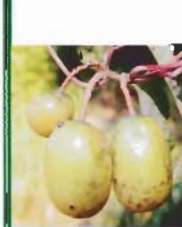
代表的な品種はハイワード。緑色は葉緑素(クロロフィル)によるもので、殺菌・制菌作用があり、最近ではダイオキシンを除去する作用も期待される。中国では果物の王ともいわれる。

ゴールドキウイ



日本人の好みに合わせて品種改良され、近年人気を得ている。果肉の黄色はβ-カロチンによるもの。甘味が強く、ビタミンCはグリーンよりも多い。貧血予防に効果が期待される。

サルナシ



日本に自生するキウイフルーツの近縁種。果実は無毛で小さく長さ2cm程度。甘さがある。最近出回っているアメリカ産のベビークイとも似ているが、品種が異なる。

(3) 優れた栄養価

外観は茶色のうぶ毛に覆われて地味ですが、中身は栄養の宝庫といえるほど、優れている果物です。ビタミンCは、100g中69mgあり、果実類でもトップクラスに入ります。しかも、熟度が増すにつれてビタミンC量が多くなり、食べ頃で最大量になります。さらにビタミンE、ポリフェノール等も多いので、強い抗酸化作用があり、最近ではガンの予防に役立つと考えられています。食物繊維も豊富で、100g中2.5gは、いも類に匹敵します。カリウムも多く、1個でりんご1.3個分、みかん2.4個分に相当します。ほかに、葉酸、パントテン酸、ビタミンB6、ビタミンE、カルシウム、マグネシウム、鉄、銅、リン等も多く含まれています。

最大の特徴は、アクチニジンというタンパク質分解酵素が含まれていることです。これは、未熟果パパイヤのパパインやパイナップルのブロメラインと同様で、肉やイカ等を軟らかくする効果があることが確認されています。ゼリーを作る時のゼラチンは、アクチニジンによって分解されるため、固まりにくくなります。キウイフルーツを加熱して使用するか、寒天等を利用すると良いでしょう。乳製品と混ぜると苦味が発生するのも、アクチニジンが影響しています。

また、有機酸としてクエン酸、キナ酸（他の果物には無い）、リンゴ酸が含まれ、その量はレモンやライムの次に多く、疲労回復に役立ちます。

食べた時にイガイガを感じる時がありますが、これはシュウ酸カルシウムの針状結晶束が原因の一つです。種の周囲に多くみられ、果実の外側にいくほど少なくなります。シュウ酸カルシウム結晶束は、噛み砕いたりピューレにすると、細胞の壊れたところから針状結晶がバラバラになってあらわれ、イガイガ感が多く感じられるようになります。