



= マンゴー =

ウルシ科マンゴー属

Mango (英)

トロピカルフルーツの代表格！
果物の女王に君臨しています。

【歴史】

インド原産で、インドの北部からマレー半島一帯が発祥の地であろうと考えられています。インドでは4000年前から栽培されており、チェリモヤやマンゴスチンとともに、世界三大美果のひとつに数えられています。

マンゴーが世界に広まる大きなきっかけとなったのは、15世紀にインド航路を発見したポルトガルの探検家バスコ・ダ・ガマによってです。それまで陸路でしか行けなかったインドに、アフリカの喜望峰を回る海路で到達しました。その後ヨーロッパを中心に広く紹介されることとなります。

日本へ伝わったのは明治時代で、本格的な栽培が始まったのは1970年頃。しかし開花の時期がちょうど梅雨になるため結実しにくく、当初は苦労しましたが、ハウス栽培されるようになり、今では宮崎産ブランドなども誕生し、とても身近なフルーツになりました。

【マンゴーと宗教】

意外にもマンゴーは、宗教との結びつきが強いフルーツです。もともと、インドを中心に、人々の生活と密接にかかわってきた存在であり、仏教ではマンゴーは「聖なる樹」と位置付けられています。また、ヒンドゥー教とも関係が深く、マンゴーは万物を支配する神「プラジャパティ」の化身とされています。宗教的儀式にはマンゴーの葉飾りが使われていたようで、古くはこのように神聖視されていました。

【品種紹介】

◆ 国産マンゴー

国内で栽培されているマンゴーはアップルマンゴーに属します。金沢市中央卸売市場には、宮崎県、高知県から入荷しています。宮崎県産は入荷が始まっており、これから高知県産も入荷し、5月～6月にピークを迎えます。

今月の旬の一品

宮崎県といえば、独自ブランドの「太陽のタマゴ」が有名です。糖度 15 度以上、重さ 350g 以上、色と形が美しい、という基準をクリアした完熟マンゴーだけが「太陽のタマゴ」として流通しています。実が自然落下するまで待って樹熟してから出荷されるため、強い甘みがあります。贈答品としてもよく利用されています。

◆ アップルマンゴー

熟すと真っ赤に色付き、形もふっくらと丸みを帯びていてリンゴに似ていることから、この名で呼ばれるようになりました。果肉の色は鮮やかなオレンジ色で、果汁をたっぷりと含んでいます。香り豊かで、酸味が少なく濃厚な甘みがあります。代表的な品種はケント、アーウィン、ヘイデン、トミーアトキンスなどがあります。

当市場には 4 月～6 月はメキシコ産、6 月～7 月は台湾産、8 月～1 月はブラジル産、2 月～3 月はペルー産と産地をかえながら、一年を通して入荷があります。



◆ ペリカンマンゴー

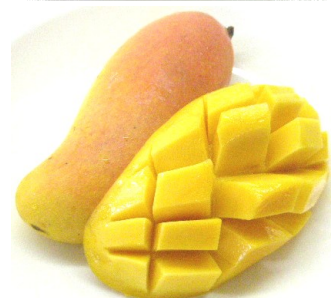
フィリピン産のマンゴー。熟した時の色が黄色で、その独特の形がペリカンのくちばしに似ていることからこの名で呼ばれるようになりました。ゴールデンマンゴー、イエローマンゴー、フィリピンマンゴーと呼ばれることもあります。果肉の色はきれいな黄金色をしています。アップルマンゴーに比べて、味はやや淡白で繊維質や香りは少なめですが、甘みとほのかな酸味がマッチしたまろやかな味わいが特徴です。当市場には、一年を通して入荷があります。



◆ タイマンゴー

タイで栽培されており、ナンドクマイ、マハチャノという品種があります。果皮はうすい黄色で平たい卵形をしています。繊維質が少なく、なめらかでコクのある甘みと酸味のバランスのよいマンゴーです。

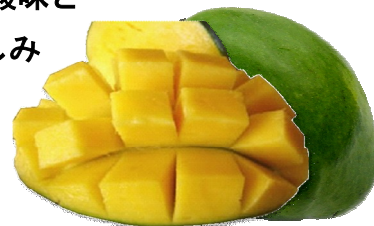
ナンドクマイは一年を通して入荷していますが、中でも 3 月～6 月がシーズンです。マハチャノは 3 月～6 月のみの入荷となります。



今月の旬の一品

◆ グリーンマンゴー

主にアメリカのカリフォルニアで栽培され、果皮の色が緑色で、完熟しても外見は緑色のままです。果肉はあざやかな黄色をしており、ほのかな酸味とさわやかな甘みがあり、口の中でとろけるような食感がお楽しみいただけます。当市場には9月～11月に入荷しています。



◆ ピーチマンゴー

オーストラリアで栽培され、品種はケンジントンプライド、マチルバなどがあります。ケンジントンは、果皮が桃のようなピンク色をしていることからこの名で親しまれています。なめらかな口当たりとマイルドな甘さが特徴です。12月～1月に入荷します。マチルバはケンジントンに比べ、果皮は赤みを帯びています。2月～3月に入荷しています。

【見分け方】

産地・種類にかかわらず、皮がなめらかできれいなものを選びましょう。また、鮮度が低下してくると、表面に黒い斑点が現れる場合があるので、こうしたものは避けましょう。

【食べ頃】

マンゴーは追熟によって、果皮の色がペリカンが黄色に、アップルが赤色に色付いてきますので、果肉がかたく未熟な場合は、常温の涼しい場所で追熟させます。

全体に色が回って香りが強くなり、指先で軽くさわった時に弾力を感じれば食べ頃です。なお、国内産は完熟マンゴーが多く、それらは購入してすぐに食べることができます。完熟したものはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。食べる2～3時間前に冷やすのがよいでしょう。

【切り方】

- ① マンゴーの中心部には縦に平たい種が入っています。マンゴーを横に寝かせ、魚の三枚おろしのように、3枚におろします。
- ② 三枚のうちの真中以外の二枚は、果肉にさいの目のような切り目を入れます。この時、皮まで切らないように注意しましょう。
- ③ 皮のほうから押し上げると、見た目も楽しく食べやすくなります。スプーンですくって食べてください。種が含まれる真中部分は、うまく種が取れませんので、切った方がおいしくいただきます。

【栄養価】

体内でビタミンA（レチノール）に変わるカロテンをたっぷり含んでいます。またビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維なども豊富。風邪の予防や肌荒れの防止、高血圧などの成人病予防にも有効です。また、クエン酸やリンゴ酸が腸を刺激し、食物繊維の働きと相まって、便秘解消にも効果的です。体の内外を美しく保つために役立ちます。特に女性にはうれしい果物です。

マンゴー（生）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
64.0kcal	82.0g	0.6g	16.9g	1.3g
ビタミンC	カリウム	カルシウム	マグネシウム	カロテン
20mg	170mg	15mg	12mg	610μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【補 足】

マンゴーは「ウルシ科」の果物です。果皮に含まれるウルシオールの影響で、人によっては口の周りや顔、手などがかゆくなったり、赤く腫れたりすることがあります。アレルギーのある人は十分注意してください。

【簡単アレンジレシピ】

マンゴーシェイク

材 料（2人分）

マンゴー・・・1個
牛乳・・・150cc
砂糖・・・大さじ1
氷・・・適量

- ① マンゴーは皮をむき、種を取って角切りにします。
- ② ①のマンゴーとその他の材料をミキサーにかけ、グラスに注げば完成です。
 - ◆ ヨーグルトを加えるとインドで人気のラッシーに早変わり！
 - ◆ ドライマンゴーを水で戻したものでも簡単に作ることができます。

