



## = キウイフルーツ =

マタタビ科マタタビ属

甘くさわやかなフルーツで  
手軽にビタミンCを摂ろう！

### 【歴史】

原産地は中国揚子江沿岸地帯。外見が猿がうずくまった姿に似ているので「彌猴桃（ビコウトウ・猿に似た果実の意味）」と呼ばれました。日本で東北から北海道の地域で見かける猿梨（サルナシ）も中国から伝わったものでビコウトウの日本名です。

20世紀初頭、中国のサルナシをニュージーランドの学者が持ち帰り、チャイニーズ・グーズベリーの名で栽培を始め、改良を続けました。これが現在のキウイの紀元です。ニュージーランドの気候風土に合い、中国のものより大きく、香り、甘みともに優れたものが育ちました。1950年代、形がニュージーランドの国鳥である「キウイ」に似ていることからキウイフルーツと名づけられ、世界中に知れ渡るようになります。

日本には昭和40年頃、ベジタブルフルーツ（果菜）としてアメリカから輸入されました。日本での栽培は、昭和48年に全国に先駆けて石川県野々市町・加賀市が導入しました。その後、生産過剰となったみかんに代わる品目として注目され始め、みかんの産地を中心に急速に拡大し現在に至っています。

### 【産地】

最も多く出回っているのは圧倒的にニュージーランド産で、輸入全体の約95%を占めます。次いでチリ産、アメリカ産と続きます。日本の産地としては愛媛・福岡・和歌山などでの生産が盛んです。石川県でも野々市地区を中心に栽培されています。

### 【出回り期】

輸入品と国産品がうまい具合に補いあって、ほぼ1年中食べられるフルーツです。ニュージーランド産は5月～12月、チリ産は5月～7月、国産は12月～4月に出回ります。

金沢市中央卸売市場では、ニュージーランド産キウイの販売が始まっています。ブランドはゼスプリ。ゴールドは前年比2割減の上に、もともとグリーンより早く終了する品種だけに、今食べるのであれば、ゴールドを優先していただきたいと思います。

## 今月の旬の一品

### 【品 種】

品種にはハイワード、ブルーノ、アボット、グレイシオ、モンティなど数々ありますが、現在流通しているキウイは、輸入・国産を問わずほとんどが「ハイワード」という品種です。甘さと酸味のバランスが良く、貯蔵性に優れています。

#### ● ゴールドキウイ

「ゴールド」は商品名。“チェネンシス”という品種を商品化したものです。キウイといえば果肉は緑色が当たり前でしたが、このゴールドはきれいな黄色をしており、「ゼスプリゴールド」でおなじみの品種です。先のとがった形と毛が薄いのが特徴です。果肉がやわらかく、糖度が非常に高いため人気を集めています。

#### ● レインボーレッド

淡黄緑色の果肉の中央に赤みを帯びたキウイです。さっぱりとした甘味が特徴です。静岡、福岡で生産されています。

#### ● ベビーキウイ

果実の大きさが3 cmほどのミニキウイ。主にアメリカやチリからの輸入品で、果皮は薄く、うぶ毛はありません。果皮、果肉ともに緑色で皮ごと食べられます。果皮に少しシワがよったところが食べ頃です。

#### ● 香緑（こうりょく）

香川県農業試験場で生まれた純国産の品種。果実は円筒形で大きく、皮にはうぶ毛が多いです。果肉は濃い緑色をしており、酸味が少なく食味は良好です。円筒形なので、横に薄くスライスするのに適しています。

#### ● さるなし

山岳地帯に自生するさるなしは、キウイの近縁種で、緑色の2～3 cmほどの小型果実。味はキウイそっくりで強い甘みがあり、猿や熊などの野生動物に好まれています。

### 【選び方】

表面のうぶ毛がきれいに生えそろっていて、きれいな卵型をしているものを選びましょう。また、表面の色が黒ずんでおらず、明るい薄茶色のものが良いでしょう。

【食べごろ】

キウイは収穫後に追熟するフルーツです。食べごろは外見からはわかりません。触ってみて軽く弾力を感じる時が食べごろです。硬い状態では酸味が強く、逆に柔らかすぎるのは熟しすぎです。

まだ硬い場合は、常温で放置しておけば次第に追熟して食べごろになります。硬いキウイを早く熟させたい場合は、りんごやバナナと一緒にポリ袋に入れて常温で置いておくと、りんごやバナナから出るエチレンガスの影響で、早く追熟させることができます。

長く保存したい場合は硬い状態でポリ袋に入れて冷蔵庫へ。1ヶ月程度保存することができます。

【栄養価】

ビタミンCを多量に摂取できるフルーツの代表格で、イチゴやレモンに匹敵する量を含有しています。また、ビタミンEも豊富。ビタミンCとの相乗効果で、より強い抗酸化力を発揮します。食物繊維、カリウムも豊富なことから美肌づくりや便秘予防に効果的で、高血圧予防などにも期待できます。

他にもキウイの皮付近にはアクチニジンというたんぱく質分解酵素が含まれており、お肉と一緒に摂ると消化促進に役立ち、胃もたれを防ぐ働きがあります。その上に低カロリーときていますから、ダイエットに最適なヘルシーフルーツといえます。

キウイフルーツ（生）の栄養成分表可食部 100g当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	食物繊維
53.0kcal	84.7g	1.0g	0.1g	2.5g
ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	カロテン
69mg	290mg	33mg	32mg	66μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【簡単アレンジレシピ】 キウイスムージー

材 料（2人分）  
 キウイフルーツ・・・2個  
 ヨーグルト・・・100g  
 牛 乳・・・100g

- ① キウイは皮をむき2～3cmの角切りにし、ラップに包んで冷凍しておきます。
- ② ①のキウイと他の材料をすべてミキサーにかけて混ぜるだけ。袋に薄く広げて入れ、冷凍すればシャーベットにも早変わりです！

※バナナを加えたり、ゴールドキウイや豆乳にかえても美味しくいただけます♪