

= グレープフルーツ =



(英) Grapefruit

【ミカン科ザボン類】

“爽やかな甘酸っぱさが人気”

グレープフルーツは美味しさだけでなく栄養面でもバッチリで、豊富に含まれるビタミンCやクエン酸の効果以外にも優れた効能がいっぱい期待できるフルーツです。

みずみずしくて甘酸っぱいから目覚めもスッキリ、体に沁みる感じがたまりません！

【来 歴】

誕生から300年ほど経過しているグレープフルーツですが、18世紀に西インド諸島のバルバドス島で文旦の突然変異として発見された後、1823年アメリカ(フロリダ)に渡り本格的な栽培が行われました。

日本へは大正初期に伝来しましたが、気候が栽培に向かず定着しませんでした。日本に輸入されたのは昭和初期ですが、当時は高級フルーツとしてもてはやされ、砂糖やブランデーをかけ食べるのが流行っていました。

グレープフルーツが大量に輸入されるようになったのは、輸入自由化になった1971年からのことで、これを境に一般家庭でも手軽に求められるフルーツとなりました。

【産 地】

現在、日本で食べられているグレープフルーツは100%が輸入品です。

2009年のグレープフルーツ(生鮮・乾燥)の総輸入量は178,902t(前年比97.2%)で前年に比べやや減少となっています。その内の6割以上はアメリカ産(フロリダ・カルフォルニア)のものです。

アメリカ産の中でもフロリダの物は、量だけでなく、皮の薄さ、ジューシーさ、そして栄養分なども他産地のものよりも優れていて名実ともに世界一の産地なのです。

2009年国別輸入量

アメリカ=113,949t(前年比90.4%) 南アフリカ=57,809t(前年比116.5%)

イスラエル=3,901t(前年比108.7%) スワジランド=3,240t(前年比72.0%)

その他、となっています。

(青果物情報センター統計資料参照)

【出回り時期】

ホワイ種 = カルフォルニア産 5/上~10/下 フロリダ産 10/中~6/中
南アフリカ産 6/上~10/下

ルビー種 = カルフォルニア産 5/上~10/下 フロリダ産 10/下~5/下
南アフリカ産 7/中~10/中

スウィーティー種 = イスラエル産 11/上~2/下

♪♪ グレープフルーツは年中出回っているために、ほとんど旬の時期を意識しませんが、アメリカでも生産量 NO. 1 のフロリダで最も美味しいものが取れる時期である4月から5月が旬だといわれています。

【種類】

グレープフルーツにはいろいろな種類がありますが、大きく分けて「ホワイ」と「ルビー」の2種類があります。

○ホワイ 「マーシュ・シードレス」という品種が主流です。

果肉が白色で、果皮は鮮やかな黄色。果汁が多く、爽やかな甘酸っぱさと、特有のほのかな苦味を持っています。

昔からおなじみの最も一般的なグレープフルーツがこのホワイです。かつては輸入グレープフルーツの約9割を占めていましたが、最近ではルビーと半々の割合になっています。

○ルビー

果肉が赤みがかかったピンク色をしていることから「ルビー」という名前が付けました。果皮は黄色からオレンジでホワイに比べ赤みがかっています。

また、ホワイに比べてβカロテンの含有量が多く、酸味は控えめで、まろやかな甘みが楽しめます。このルビー種はマーシュの変異「トムソン」がさらに変異して誕生しました。

最近では、赤みの強い「スタールビー」や「リオレッド」といった新品種も定着してきました。これら赤肉系は人気が高まり、輸入量は今やホワイと同じ程になりました。

○スウィーティー

アメリカで「ポメロ」と「グレープフルーツ」を掛け合わせて誕生したのがスウィーティーです。現在、イスラエルを主産地として栽培されており、果皮が緑色なのが最大の特徴です。

見た目は未熟で酸っぱそうですが、グレープフルーツよりも酸味が少なく食べやすいと好評です。1991年より輸入が開始された新しいフルーツで、今や日本に定着しました。

○オロブランコ

アメリカ産というだけで「スウィーティー」と同種です。スウィーティーはもともとアメリカで誕生した品種で、アメリカ産のものは品種であるオロブランコで、イスラエル産は商品名のスウィーティーで流通しています。味や形などはスウィーティーとほとんど変わりませんが、オロブランコの方は果皮がやや厚めで黄みがかかっています。

【選び方】

手に取ってみてずっしりと重みを感じられるもの、果皮に張りのあるものを選びましょう。

表面は滑らかで美しいに越したことはありませんが、フロリダ産は大西洋の温暖な気候と風雨を受けて生育するため、葉ずれがおきやすく、表皮が傷ついたように見える「サビ果」になりやすいのが特徴です。中身に問題は全くなく、むしろ、フロリダの自然を全身に浴びて育った証とすらいえます。従ってフロリダ産を購入するにあたっては、それほど表面を気にする必要はありません。

水分を多く含むグレープフルーツですが、持った時に軽く感じるものは、生産地で寒波などの影響を受けて水分が抜け、味が落ちている場合があるので注意しましょう。

♪♪. 皮に多少のシミがあっても、味とは無関係なので気にしなくてもいいです。

【食べ方】

爽やかな酸味が魅力のフルーツですが、酸味が苦手な人はワインやブランデーなどの洋酒を少したらずと酸味がやわらぎ食べやすくなるので、アルコールの大丈夫な人は是非試してみてください。

【注】=砂糖やハチミツをかけて食べる方もいるようですが、砂糖のかけ過ぎには注意しましょう。もともと果糖やブドウ糖を含んでいるため糖分過多になり、中性脂肪を増やす原因になります。

袋から果肉を取り出してサラダに入れたりシロップ煮にしたり、果汁を搾ってジュースやゼリーにしたりと、いろいろ試してみましょ。

【注】=表面は農薬やワックスなどの薬品処理がされているので、特に皮を使うマーメイドやジャムを作る時には、お湯でよく洗ってから使用した方が安心です。

【保存法】

ビニール袋に入れて、風通しのよい冷暗所または冷蔵庫の野菜室で保存します。新鮮なものですと1～2週間くらいは日持ちします。輸入品のため果皮に防菌・防カビ処理が施されているので気になる方は一度洗ってから保存するとよいでしょう。

カットしたものはラップをかけて冷蔵庫の野菜室で保存して下さい。2～3日は持ちますが、乾燥すると味が落ちるので早めに食べましょ。

【栄養と効能】

♪♪ 風邪や美肌・ガン予防に

ビタミンCが多く含まれ、その割合は温州ミカンよりやや多めです。ビタミンCは肌に潤いを与えるほか、疲労・ストレスからの回復や風邪・ガン予防にも効果があります。

♪♪ 疲労回復に

爽快さを与える酸味は主にクエン酸です。クエン酸は体内の疲労物質である乳酸の代謝を高める作用があり、身体をシャキッとしてくれます。また、唾液や胃液の分泌を高め食欲を増進させます。

♪♪ 心臓の強化に

グレープフルーツにはビタミンCとともにカリウムも豊富に含まれています。カリウムは心臓や筋肉の正常な収縮を助け、糖代謝を促進する働きをします。この働きとビタミンCの血管を強化する働きとの相乗効果が心臓の健康に役立ちます。

♪♪ 悪玉コレステロールの撃退

グレープフルーツに含まれるペクチンの働きによって血中コレステロール値を下げる効果があるため、動脈硬化を抑制し、心臓発作などが起きにくいようにします。

♪♪ ストレス解消に

グレープフルーツの苦味はナリンジンという苦味成分を含むためです。少々苦いのですが、このためにかえて爽快感のある味わいになっています。皮に含まれるリモネンなどとの相乗効果で、ストレス解消の役に立ちます。また、ナリンジンには抗がん作用や健胃効果が期待できます。

【注】薬との併用は要注意

グレープフルーツの果汁をある種の薬と合わせて飲むと、薬の作用が増強して思わぬ症状を引き起こすことがあります。グレープフルーツの果汁との作用が確認されている薬品としては、カルシウム拮抗(きっこう)剤やトリアゾラム・テルフェナジン・シクロスポリンなどです。

中でもよく知られているのが、降圧剤として使用されているカルシウム拮抗剤との相互作用で、これらを合わせて服用すると、血圧を下げ過ぎて、めまいや頭痛・起立性低血圧などの症状を引き起こす危険があります。

これら果汁による影響は同時服用の場合だけとは限らず、少なくとも薬剤服用の10時間前から2時間後の間で持続することが確認されています。