

-盛夏にスッキリ！果物編-

1) 西瓜(すいか) 夏の象徴です

原産地はアフリカ。日本には、東南アジアや中国を経由し、16世紀末から17世紀前半に伝わったとされていますが、当時のすいかはあまりおいしいものではなく、真っ赤な果肉の色が血を連想させる、と嫌われました。



←すいかの皮の浅漬け

捨てるところがありません！

まず皮ですが、シトルリンという利尿作用、動脈硬化の予防、疲労回復効果が期待できる成分が皮に多く含まれています。ピクルス、塩昆布漬け、細切りにしてかき揚げ、シロップ煮などおいしく食べられます。次に種。脂質やタンパク質、リノール酸やカリウムが多く含まれ、中国ではおつまみやお菓子として食べられます。フライパンで炒って皮をむいて食べます。わざわざ種の大きい品種が作られているほどです。

変わり種すいか

- ①「夏花火」…皮が黄色く、果肉が赤いという珍しい品種です。甘みも強く、シャキシャキ感があります。
- ②「ダイナマイトすいか」…なんと皮の黒いすいかです。高級すいかとして贈答用につかわれます。
- ③「ルナ・ピエナ」…高知県で冬に栽培されています。メロンのようにハウスの中で立体栽培することで、光をまんべんなく浴びた糖度の高いすいかができるようになるそうです。



2) 無花果(いちじく) 美容効果の高い果物

6000年も前から栽培されており、聖書の中にも登場する歴史ある果物です。アダムとイブが身につけていたのはいちじくの葉です。日本には江戸時代に中国から渡ってきて、そのときは乾燥いちじくとして入ってきたとされています。



マメ知識

- 漢字で「無花果」と書くのは、花を咲かせずに実をつけるように見えるためです。が、じつは実の内部に無数の花が咲きます。ぷちぷちした食感はその花が種子になったものです。
- 「フィシン」というたんぱく質が分解酵素を含み、消化を促進。食後のデザートに食すと良いです。
- 葉や茎から出る白い液体がいぼや痔に効果的といわれます。

いちじくこんな調味料

ふんわり甘くてフルーティーないちじくソース、焼肉のためのいちじくのタレ、いちじく酢、いちじくドレッシングなどが国内メーカーより販売されています。



3) 檸檬(レモン) 皮に豊富に含まれる精油成分“リモネン”でリラックス

原産地は中国。1873年静岡県熱海に伝わりました。

日本を1とすると、欧米のレモン消費量は10倍以上！になります。

原種

柑橘類の原種といわれる丸仏手柑(まるぶっしゅかん)というシトロンの一品種。

その名にふさわしく、木になった様子は千手観音のようです。中国のスーパーでは1個1,000円程で売られています。



こんな効能があるんです

- フルーツの缶詰が持つ独特の甘みが苦手なら、レモンの絞り汁と薄切り3、4枚でさっぱり。
- 生クリームにレモンを加えると、短時間で素早く角が立つくらいにホイップできる。
- わさびの辛味が抜けてしまったとき、レモンを加えるとわさびの辛味成分がアップして辛味が回復。
- 焼き魚に絞ると、焦げに含まれる発がん物質の働きを抑えることができる。
- プロのシェフは、料理中に魚などの嫌なにおいがついたとき、レモンの皮を手にとすりつける。
- レモンの成分クエン酸には水あか汚れを落とす効果があるため、皮でこすればシンクがピカピカに◎
- こちらもクエン酸の働きにより、リンゴやバナナ、アボカド等の変色を抑える。

一風変わったレモン料理

☆レモンサラダ

主に南イタリアの名物フルーツで巨大レモンの「チェドロ」というものがあります。ふつうのレモンの4倍くらいの大きさ！中の白い皮の部分が厚いのが特徴です。外皮を剥いて、オリーブ油や塩などをかけて食べます。



☆レモンクリームのリングイネ

世界遺産のアマルフィはレモンの産地でも有名です。食欲が落ちがちな夏にも、爽やかなレモンクリームだとパスタも食べやすいようです。

☆長崎県佐世保のソウルフード「レモンステーキ」。肉は薄切り。熱した鉄皿に肉をのせてジュージューいっているところに醤油ベースのレモンソースをかけます。



意外な相性

『スイカにレモン』

定番の塩の代わりに。

美味しいとウワサです。



『焼き芋にレモン』

さつま芋のレモン煮があるようにこの2つの食材の相性は良し。焼き芋は意外なようですがレモンの爽やかな酸味と香りが、芋の甘味を引き立てます。

レモンいろいろ

☆広島県に通称「レモンの宿」があります。自慢のお湯にはレモン50個が浮かんでいます。体の外からレモンの栄養を取り入れられそうです。

☆「さくらレモン」…飾り用に作られた高級レモンです。

生長途中に成型器に入れ、花の形に仕立てます。



4) 香酸柑橘類

柑橘の中でも酸味がとても強く、薬味や風味付けに用いるものをこのように呼びます。日本の香酸柑橘類は40種ほどあり、国内生産量のうち、すだち・かぼす・ゆずの3つで約8割を占めます。

▷酢橘(すだち)



果重30-40gの小粒な果実です。生産量98%が徳島産。年間の生産量はかぼすを上回ります。8~10月に緑色の未熟果を収穫します。完熟すると香りが消えてしまいます。こんな料理に→松茸、秋刀魚などの焼き魚、刺身、湯豆腐に。

▷香母酢(かぼす)



すだちより大きく、生産量9割以上が大分産です。江戸時代に皮を刻んで蚊をいぶしたことから、蚊いぶし→かぶし→かぼすと呼ぶようになった説があります。こんな料理に→酸味がまろやかです。ふぐ料理、吸い物、鍋物に。

▷柚子(ゆず)



果重130gほど。奈良時代には既に栽培されていて、古くから生活にとけこんでいる果実です。日本以外では中国の一部と、朝鮮半島だけで栽培される東洋の柑橘です。夏に出回る「青柚子」は未熟果のことをさします。一般的な黄柚子は黄色く熟してから収穫するので11月からが美味しい時期です。果肉に比べて果皮の方により多くの抗酸化作用があります。

変わり種ゆず

鬼柚子(=別名 獅子柚子)

大型で皮が厚く果肉が少ないので主に観賞用ですが、皮はマーマレードにできます。



こんな調味料

ゆずたれ、かつおと合体させたぶっかけだし酢、タバスコのようなユズスコ、ゆず昆布茶、ゆずふりかけ

ゆずの薬効

- 手荒れに絞り汁…絞り汁を直接すり込みます。精油成分で肌がケアされ、血行も促されるので少しずつ良くなります。
- 種を洗ってフライパンで黒くなるまで炒ります。これをつぶして熱湯を注いで飲むと腹痛や胃痛、食あたりに効くと伝えられています。また黒く炒った種の粉末をご飯粒と練り混ぜ、切り傷や虫刺され、とげの刺さった場所に塗るといいといわれます。



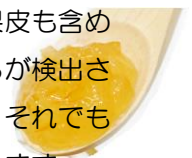
ゆずの旅館

京都にはゆずを堪能できる旅館があります。中庭にはゆずの木が、食事にもゆずを使った香り豊かな料理、ゆず風呂、と聞いただけで香りが漂ってくるようです。



マメ知識

柑橘類をまるごとジャムにするとき、果皮に残る農薬や防カビ剤が不安ですが、食品衛生法で果皮も含めた洗わない丸ごとの状態で残留基準を設定しチェックしています。流通している果物からこれらが検出されることは殆どなく、果皮を食べても健康に悪い影響が出ることはまず考えられないようです。それでも気になる場合は、塩を手に取り全体を擦り洗い。浸透圧で汚れ等が落ちて、色・香りも良くなります。



5) 桃(もも) 果汁たっぷりとろけるような日本の桃は世界でも評価高し

原産地は中国。日本には弥生時代に伝わったといわれ、「古事記」「日本書紀」「万葉集」に桃の名が見られます。でもこれは小さくて酸味が強く、現在の桃とはちがうものだったと考えられています。

マメ知識

- 中国では桃源郷の不老不死の“仙菓(せんか)”として特別な果物として考えられていました。
- 桃などの果肉をピューレ状にした飲み物を「ネクター」といいますが、語源は古代ギリシアに出てくる「ネクタル」で、神々の酒、不老不死の妙薬を意味する言葉です。
- 化粧水や洗顔料などモモ葉エキスが使われる製品がありますが、この桃から抽出されるエキスはあせもや湿疹などの肌トラブルなどに効果があります。



モモもビックリこんな食べ方

産地ではこんな料理につかわれています。福島では桃の「天ぷら」、ポリポリとした食感の「漬け物」、山梨では桃の「カレー」、果肉をのせた「寿司」、岡山には「白桃白だし」なんていう調味料もあります。



6) 鱈梨(アボカド) 世界一栄養価の高いといわれる果物

国内で流通しているほとんどがメキシコ産の「ハス種」です。国産は和歌山県産などがありますがごく少量です。



こんな商品に

- 「アボカドオイル」。果肉から抽出した油でオレイン酸がたっぷりです。食用だけでなく美容用としての商品もあります。保湿効果が高いため、メキシコやヨーロッパでは肌や髪ケアにも使われるそうです。
- 台湾ではジュースにして売られています。牛乳やパイナップルなどミックスしたものが多くあります。“酪梨”と書かれているのを目印にしてください。



どうしても硬いとき

加熱すると、甘みと良い味わいを得られます。反対に冷たい食べ方もあります。牛乳とコンデンスミルク、砂糖をミキサーにかけて冷蔵庫で冷やし固めるだけで濃厚なアイスの出来上がりです。



《参考文献》

- からだに美味しいフルーツの便利帳.高橋書店
- 銀座千疋屋監修くらしのくだもの 12 か月.朝日新聞出版
- 柚子のある暮らし.文化出版局
- 「レモン生活」<http://www.pokkasapporo-fb.jp/lemon/> 等