



=さくらんぼ=

Cherry (英)

バラ科・サクラ属

“初夏のルビーと称される可憐なフルーツ”

さくらんぼは、春から初夏までの限られた時季にしか出回らない季節感あふれる果物です。爽やかな甘さと酸っぱさが程良く調和して、見た目も綺麗で可愛らしく、透きとおるようにキラキラ輝くその姿はまるで宝石のようです。

すっかり定着している「さくらんぼ」・「サクランボ」・「桜ん坊」などの呼び名は商品化されたものの通称で、本当の名前は「桜桃（おうとう）」です。

さくらんぼは、桜の木に成るものだと思っている人がいますが、それは間違いで、さくらんぼは桜桃の木に成るのです。

桜桃と桜は、どちらもバラ科サクラ属で近い親戚にあたりますが、あくまで種類が違うもので、桜桃は甘果桜桃類・セイヨウミザクラの仲間、桜は酸果桜桃類の仲間です。桜の木にもさくらんぼに似た実は付きますが、小さくて酸っぱく、とても食用になりません。

【来 歴】

さくらんぼの歴史は意外に古く、有史以前から食されていたと考えられています。原産地はアジア西部で、黒海沿岸からヨーロッパへと伝播し、17世紀にはアメリカ大陸に渡りました。

さくらんぼの系統は大きく分けて3つあり、セイヨウミザクラ（甘果桜桃）・スミノミザクラ（酸果桜桃）・シナノミザクラ（中国桜桃）に分かれます。このうち中国桜桃は現在ほとんど作られておらず、日本で栽培されているほとんどはセイヨウミザクラに属します。

日本には、明治初期（1872～1875年）にアメリカやフランスから導入され、それらの苗木が北海道や東北といった適地に広まり、各地で独自の品種改良が施されるようになっていったのです。

日本では北海道・東北地方・甲信越地方などが主な産地となっています。中でも最も収穫量の多いのは山形県で、日本の生産量全体の7割以上を占めます。

【主な品種】

♪♪. 佐藤錦（さとうにしき）

山形県東根市の佐藤栄助氏が1912年に「ナポレオン」と「黄玉」を交配して出来た品種です。果実は短心臓形で大きさは中ぐらい。果皮の色は黄色地に鮮やかな紅色で「赤いルビー」と呼ばれています。

果肉は乳白色で、どちらかというやや軟肉。糖度は16～18度で20度以上になることも珍しくありません。甘みと酸味のバランスがとれた美味しい味は現在の品種の中で最高の部類に入ります。

収穫時期：満開時期から数えて50～55日後。山形では6月中旬頃～7月初旬。

♪♪. 高砂（たかさご）

1872年に北海道開拓使によって導入されたアメリカ原産の品種です。果実は短心臓形で大きさは中ぐらい。果皮の色は黄色地に赤みを帯び、果肉は乳白色で肉質が軟らかい。

糖度は13～15度と甘みは中ぐらいで、やや酸味が強めですが食味は良好です。核（種）が大きく、果実が軟らかいので傷みやすいのが欠点です。

収穫時期：6月中旬。

別名：「ロックポート・ビガロ」、「伊達錦」

♪♪. ナポレオン

日本には1872年にアメリカから導入されました。起源は不明ですが栽培歴は長く、18世紀始めにはヨーロッパ諸国で作られていた古い品種です。

果実は長心臓形でやや大粒。果皮の色は黄色に赤い斑を帯びていますが、完熟すると紅色になり、外観がとても綺麗です。

果肉はクリーム色でやや硬肉。糖度は13～15度程度で、酸度は0.8～1.0度。完熟前は酸味が強めですが、完熟すると味が濃く美味しくなる特徴があり、生食用にも加工用にも向きます。

収穫時期：満開時期から数えて60～65日後。山形では6月下旬頃～7月上旬。

♪♪. 南陽（なんよう）

1957年に山形県農業試験場で、ナポレオンが自然交雑したものから選抜して育成された品種です。

果実は短心臓形の大粒で、果皮の色は淡い紅色、果肉は黄白色でかなり硬めの肉質です。糖度は14～16度程度ですが、酸度は0.5～0.6度と低く、あっさりとした食味が好評で、「サクランボの王様」と呼ばれることもあるほど高級な品種です。

収穫時期：満開時期から数えて55～60日後の6月下旬頃～7月初旬。

今月の旬の一品

♪♪. 紅さやか

1979年に「佐藤錦」と「セネカ」の交雑によって育成した品種で、1991年に品種登録されました。

果実は短心臓形の小粒で、果皮は朱紅色を帯び、果肉も赤い色をしています。糖度は14～19度と高いのですが、酸味もあり食味はなかなか良好です。

収穫時期：満開時期から数えて40日前後の6月上旬～中旬。

♪♪. 紅秀峰（べにしゅうほう）

山形県園芸試験場で「佐藤錦」と「天香錦」を交配して育成した品種で、1991年に登録されました。

果実は扁円形の短心臓形をやや横に長くした形で比較的大粒です。果皮は黄色地に赤い斑を帯び、果肉は黄白色で硬く日持ちの良さが特徴です。糖度は20度前後、酸はpH3.7～4.0と甘みが強くて酸味は少なめです。

収穫時期：満開時期から数えて60日前後の6月中旬～7月上旬。

♪♪. 大将錦（たいしょうにしき）

「ナポレオン」・「佐藤錦」・「高砂」などの混植園で偶然発見された品種で、1990年に登録されました。

果実は短心臓形で、大きさは平均10g程と大粒です。果皮は黄色地に赤い斑を帯び、果肉は乳白色で極めて硬く、甘みが強くて酸味は少なめです。

収穫時期：晩生種で7月上旬～中旬頃に収穫。

♪♪. アメリカンチェリー

アメリカから輸入されるサクランボの総称です。主産地は西海岸のカリフォルニア州と東海岸のワシントン州ですが、最近ニュージーランドからの輸入も増えています。

赤紫色の丈夫な果皮と甘くて硬めの果肉、香りを持つ品種「ピング」と「ラムパート」の他、「佐藤錦」によく似ている品種で、果皮の色が黄色地に赤みを帯び、甘い果肉の軟らかい「レーニア」などがあります。

日本では5～8月頃にかけて出回ります。

【見分け方】

◎果皮につやと張りがあり、色が鮮やかなもの、軸が青々とみずみずしいものが新鮮です。果皮に褐色の斑点があるもの、軸が茶色に変色したものは日持ちがしないので避けましょう。

◎一般的に色が濃いものほど甘みが強いので、白っぽいものは避けましょう。

【保存方法】

さくらんぼは、鮮度が落ちやすく日持ちしませんので、買って来たならばなるべく早く食べるようにしましょう。新鮮なものは、およそ常温で4日間が限度です。

冷蔵庫に入れる場合は、ラップをかけて水分の蒸発を防ぎましょう。あまり長く冷蔵庫に入れて置くと甘みが抜けてしまいますので、一晩ぐらいにしておきましょう。

【栄養価】

主成分はブドウ糖などの糖質ですが、カリウム・鉄・リンなどのミネラル成分や、カロテン・ビタミン B1・B2 など少しずつ含まれています。また、酸味はリンゴ酸・クエン酸・酒石酸・コハク酸などの有機酸です。アメリカンチェリーの赤い色はポリフェノールの一種アントシアニンなどの色素です。

さくらんぼの栄養成分表 国産（生）可食部 100g当

エネルギー	炭水化物	カリウム	鉄	リン
60kcal	13.2g	210mg	0.3mg	17mg

カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	葉酸	食物繊維
42μg	0.03mg	10mg	38μg	1.2g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【健康効果】

★高血圧の予防・利尿効果

果実としてはカリウムを比較的多く含みます。カリウムには体内のナトリウムを体外に排出する働きがあり、高血圧の予防になるほか利尿作用も期待できます。

★疲労回復

ミネラルやビタミン成分の量は多くありませんが、バランスよく含んでいるので、疲労回復や食欲増進・血行促進・美肌・疲れ目などに効果があります。

★虫歯の予防

最近のアメリカの研究で、アメリカンチェリーのジュースには、歯垢の形成を阻害して虫歯を予防する成分が含まれていると報告されています。