



## = パイナップル =

Pineapple (英)

アナナス科アナナス属

パイナップルの甘酸っぱさが  
夏のからだに効く！

### 【歴史】

原産地はブラジルを中心とする南アメリカ。この地よりヨーロッパ方面に広まりました。日本には江戸時代末期の1845年、オランダ船によって最初に伝わり、沖縄や小笠原諸島で栽培されるようになりました。現在の主産地であるフィリピンやハワイ、台湾などで栽培されるようになったのは最近のことです。19世紀末～20世紀初頭にかけて、缶詰の製造が行われるようになったため、大量に生産されるようになりました。

### 【由来】

パイナップルは、形が松かさ (pine) に似ていて、味がりんご (apple) のように甘いということで、それぞれの言葉を組み合わせて“Pineapple”と呼ばれるようになりました。日本では明治・大正には英語を直訳して「松りんご」と呼ばれていたそうです。

フランス語名の由来は、植物学名 Ananas で、これはポルトガル人によって最初にパイナップルが発見されたとき、現地の住民がパイナップルを「亀の実」を意味する「ナナス」といったことに始まり、そこにポルトガル語の接頭辞「ア」がついたものだとか。ポルトガルやスペイン、フランスなどのヨーロッパでは、一般名も学名も「アナナス」といいます。

### 【入荷情報】

現在流通するパイナップルの約90%以上がフィリピンからの輸入しています。輸入量は年々増加傾向にあります。パイナップルの栽培には、気候が温暖であることが絶対条件なため、日本では沖縄などで行われるのみです。

金沢市中央卸売市場には、一年を通してフィリピン産の入荷があり、価格も安定しています。国産は沖縄県石垣島より、4月～6月までピーチパイン、スナックパインが少量入荷しています。価格は輸入物に比べると少し割高です。

### 【栽培】

パイナップルは、南国で大きな木になっているというイメージをお持ちの方も多いと

## 今月の一品紹介

思いですが、実は土から1メートルほどの高さに生えています。パイナップルはたくさんの小さな果実の集合体です。高さ1メートルほどの多年生草本の葉の中心部に小さな薄紫色の花が球状に咲き、それぞれが小さな実をつけ、さらに合体してパイナップルとなります。つまり、表面のうろこ状のもの一つ一つが実というわけです。しかし小果は食べられず、私たちが食べるのは花托（花の床）がふくれたものです。パイナップルには種子がないため、果実の上や下、根などいたるところから芽が出て、次の世代にバトンタッチされるのです。



### 【品 種】

パイナップルには100以上の品種が存在しますが、大別するとスムーズ・カイエン系、クイーンレッド、スパニッシュ、カバゾニの4系統に分かれます。世界で生産されるもののほとんどがスムーズ・カイエン系です。

#### ・スウィーティオパイン

ドール社のオリジナルブランドで、日本人の味覚にあわせて開発されました。酸味が控えめで甘みが強く、香りも豊かなパインです。フィリピンのミンダナオ島で栽培されていて、「スウィーティオパイン」や「黄金パイン」とも呼ばれています。

#### ・ゴールドパイン

「MD2」という品種をデルモンテ社が独自で改良したもの、糖度が高く甘みの強い品種です。果肉の黄色みが濃く、全体に美しいゴールドイエローの色を帯びています。ジュースにもよく使用され、糖度が高く甘い香りが広がります。サイズは1~1.5kgくらい。「ゴールドパイン」ともいわれますが、正式名は「デルモンテ ゴールド パイナップル」です。同じ「MD2」を改良した品種も数多くあります。

#### ・ピーチパイン

沖縄県や台湾で栽培されている「ソフトタッチ」という品種。サイズは600~800g程度と小ぶりで、果皮は未熟なときは黄色っぽく、熟すと全体が赤みがかってきます。果肉が白っぽくて甘い香りがすることから「ピーチパイン」または「ミルクパイン」と呼ばれています。

#### ・ボゴールパイン

台湾が原産の品種。皮目の節のような部分から、手でちぎってスナック菓子のように食べられることからスナックパインとも呼ばれています。芯の部分も食べることができ、甘みが強く酸味が少ないです。

### 【選び方】

葉や表皮にツヤがあり、パイナップル独特の甘い香りが漂っているもの。また、持ったときにずっしりと重みがあるものを選びましょう。

### 【保存方法】

パイナップルは産地で十分に熟してから収穫されるので、買ったときが食べ頃です。常温で保存しても甘みは増えず、逆に傷みやすくなるためなるべく早く食べ切るようにしましょう。丸のままならビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で2~3日。カットしたものは切り口を密閉してビニール袋に入れ、野菜室で1日ほど保存できます。糖分は下に溜まるので、葉を下にして逆さに置いておくと全体に甘みが行き渡りおいしさも増します。また、カットしたものを冷凍するとシャーベットにもなり、夏場には最高のデザートになります。

### 【パイナップルの切り方】

「パイナップルは皮が厚くて切るのが大変そう」と思われがちですが、実は意外と簡単です。アウトドアシーズン、バーベキューなどでみんなで食べるのもいいですね。

- ① 葉の部分と底の部分を切り落とします。
- ② 縦に2等分にします。
- ③ 大きさによって、さらに3~4等分します。
- ④ パイナップルを縦に持ち、芯の部分を切ります。
- ⑤ 縦に持ったまま、皮と実の間に包丁を入れ、食べやすい大きさにカットすればできあがりです。

### 【栄養価】

パイナップルにはビタミンC、ビタミンB群が多く、鉄やマグネシウムといったミネラルも豊富です。クエン酸も含まれており、疲労回復や夏バテに効果的です。食物繊維も豊富に含まれているため、便通を良くし、腸をきれいにする働きによってダイエット食としても期待できます。

パイナップルは料理にも使用され、ポークソテーの上に輪切りにして添えられていたり、中華料理の酢豚に入っていたりします。これは豚肉とパイナップルの甘酸っぱさが合うということもありますが、肉をやわらかくして、たんぱく質分解酵素のプロメラインによって肉の消化を助けようという、合理的な方法です。

ただし、加熱しすぎるとせっかくの分解酵素の働きが失われてしまいます。

肉といっしょにじっくり炒めるのではなく、最後にサッと温める程度にするのがコツです。ちなみに、缶詰のパイナップルは高温処理されているため、残念ながら代用はきき

## 今月の一品紹介

ません。肉のつけ合わせには生のパイナップルを使うようにしましょう。また、食後のデザートとして食べるのも効果的です。

生のパイナップルを食べると時々舌がピリッとしびれたり、肌に汁が付くと皮膚がかゆくなったりするのもプロメラインのしわざです。たんぱく質分解酵素の働きによるもので、農薬ではありませんので安心してください。

### パイナップル（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
51kcal	85.5g	0.6g	13.4g	1.5g
カリウム	カルシウム	マグネシウム	ビタミン C	β-カロテン
150mg	10mg	14mg	27mg	30μg

資料：「食品成分データベース」

### 【パインの日】

沖縄県・農林水産省などが、8月1日を「パインの日」と定め、8月1日～31日までの1ヶ月間を「パイン消費拡大月間」に制定しています。

また、株式会社ドールが8月17日を「パイナップルの日」と制定しています。こちらは「8（ば）1（い）7（な）つぷる」の語呂合わせで決まったようです。

### 【簡単レシピ】

#### バナナ・パイナップルのマシュマロヨーグルト

##### 材 料（4人分）

バナナ・・・4本	パイナップル（ブロック）・・・8個
マシュマロ・・・70g	プレーンヨーグルト・・・4カップ
レモン汁・・・小さじ1	はちみつ・・・適量

- ① バナナは、1本は飾り用に皮をむいて薄切りにし、レモン汁をかけます。残りはレモン汁と一緒にビニール袋に入れ、手で細かくつぶします。パイナップル、マシュマロは2～3cmの大きさに切り、パイナップルも飾り用に少しとっておきます。
  - ② ボウルに飾り用以外の材料とヨーグルトを混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で3時間以上冷やします。器に盛って、飾り用のバナナ、パイナップルをのせて完成です。お好みで、はちみつをかけても Good！
- ※ マシュマロヨーグルトは一晩おくと、よりムースのようなとろける食感になります。