



= グレープフルーツ =

Grapefruit (英)

ミカン科ミカン属

今が旬の輸入フルーツ

【歴史】

原産は西インド諸島バルバドス。文旦とオレンジの雑種が自然に交配してできたものです。それが19世紀になってアメリカのフロリダに渡り、次第に栽培されるようになって広まりました。日本に輸入されたのは昭和の初め頃です。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て食べるのが主流でした。1971年に輸入自由化となり、これを境に一般の家庭でも安価に求められるフルーツとなりました。寒さに非常に弱い品種なので、残念ながら日本での栽培には向かず、主にアメリカと南アフリカで栽培されています。

【名前の由来】

柑橘系の果物なのに、なぜ名前に「グレープ」がつくのでしょうか。これは樹上に実がぶどうの房のように数個まとまってつくことからきています。

【品種】

国内に流通している物のほとんどが輸入品です。また、グレープフルーツは一般的に、「ホワイト」「ルビー」などのように果肉の色で呼び分けられています。様々な種類がありますが、大きく分けて3種類(3色)に分類されます。

《ホワイト》

◆ マーシュ

果皮が黄色く、果肉が白黄色で、果汁が多くさわやかな酸味とほのかな苦みが特徴です。ホワイトはこの品種のみで、一般に売られている普通のグレープフルーツです。

《ルビー》

◆ ルビー

いわゆる「ピンクグレープフルーツ」といわれる品種で、果皮がやや赤みがかった黄色で、果肉は赤みがかったピンク色をしています。白肉のものに比べて酸味は控えめで、まるやかな甘みが楽しめます。

今月の一品紹介

《ダークレッド》

果皮はルビーよりもさらに赤みが強く、果肉は濃い赤色をしています。苦みと酸味が少なく、甘みが強いのが特徴です。ダークレッド系は見た目や味に大きな違いはないものの、国によって呼び名が異なります。フロリダでは「ダークレッド」、「フレイム」、南アフリカでは「スタールビー」、カリフォルニアは「リオレッド」など様々です。

《グレープフルーツとの掛け合わせ》

◆ スウィーティー

グレープフルーツに文旦を掛け合わせたもの。酸味が少なくさわやかな甘み。イスラエル産のものは「スウィーティー」。アメリカ産のものは「オロブランコ」といいます。名前は違いますが品種は同じなため、味や形はほとんど変わりません。

◆ メロゴールド

グレープフルーツとポメロを掛け合わせたもの。果皮の色は緑から黄色で、果汁が豊富で酸味が少なく、甘みの強いグレープフルーツといった感じです。

【入荷情報】

グレープフルーツは1年を通して安定した入荷がありますが、時期によって産地は異なります。金沢市中央卸売市場には、11月～5月はフロリダ産、5月～11月には南アフリカ産を中心に入荷しています。また11月～1月のものは、実が熟す前の緑色の状態で収穫し、エチレングスをかけて熟成加工（色つけ）しますが、2月からはガスかけをせず、自然に樹で熟したもの（色づいたもの）を収穫しています。そのため、おすすめの時期としては2月後半からです。

グレープフルーツに限らず、輸入品全般が例年に比べて値上げしている件ですが、為替相場が円安になったことが影響しています。また、産地での生産コスト（農薬、資材）の上昇やアジア諸国の需要増加などにより、価格が上がっています。しかし、通貨がドルでない国では、あまり大きな影響はないようです。

【選び方】

形がよく、表皮にハリがあってずっしりと重く実の詰まったものが良いでしょう。

【保存方法】

風通しの良い冷暗所で保存しましょう。夏場の暑いときは、冷蔵庫の野菜室などに入れるとよいでしょう。しかし、あまり長期間入れておくと、低温障害を起こす場合がありますので早めに食べ切るようにしましょう。

【栄養価】

ビタミンC、B1、カルシウム、クエン酸が豊富で、ルビー種にはリコピンやカロテンも含まれています。ビタミンCは美肌効果や風邪予防、弱った肝臓の働きを助け、解毒作用を促進してくれるので、二日酔いの朝にもおすすめです。しかも果実が大きいので1つ食べれば1日に必要なビタミンCをほぼ補給することができます。また、豊富に含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。その他、ビタミンP（ナリンジン）と呼ばれる成分はビタミンCの吸収を助ける役割をします。

グレープフルーツの独特の苦みは、ポリフェノールの一種「ナリンギン」という成分で、満腹感を高めて食欲を抑制する働きや血中脂肪酸を分解する働きがあり、ダイエット効果もたくさんの研究で認められています。このように、様々な栄養を一度に摂ることができ、美容、健康維持、ダイエットに効果的なフルーツといえます。

グレープフルーツ（生）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
38kcal	89.0g	0.9g	9.6g	0.6g
カリウム	カルシウム	リン	ビタミンC	アミノ酸
140mg	15mg	17mg	36mg	580mg

資料：「食品成分データベース」

【ダイエット】

グレープフルーツがダイエットに効果的なのは、苦み成分「ナリンギン」の効果（満腹感を高めて食欲を抑制する働きや血中脂肪酸を分解する働き）だけではありません。

水分が多く食物繊維を含み、低カロリーなこと。食事前に食べることで、血糖値の急激な上昇を抑え、糖質の吸収を遅くする効果があります。また、香りにも食欲を抑える効果があるほか、ストレス解消や集中力増大に役立ちます。このようにグレープフルーツには、ダイエット効果のある成分が多く含まれています。

【薬との相性】

グレープフルーツには「フラノクマリン」という成分があり、薬の血中濃度を上げる効果をもたらします。このため、場合によっては薬が効き過ぎたり、副作用を起こすおそれがあるので、基本的には「薬と一緒に摂取しない」ようにしてください。これはグレープフルーツジュースやスウィーティーについても同じです。薬を服用中の方は医師に相談することをおすすめします。

【料理にも活用】

もともと低カロリーなので酸味や苦みが気になる場合は、砂糖は使わずに、ラム酒やシェリー酒、はちみつなどをかけてヘルシーにおいしくいただきます。また、独特のほろ苦さと酸味はサラダなどにもよく合います。果汁をドレッシングに活用してもよいでしょう。オリーブ油、塩、こしょうと手軽な材料で、普段とはひと味違ったドレッシングに。

【簡単レシピ】

材 料

グレープフルーツ・・・1個
キャベツ・・・1/4個

〈ドレッシング〉
マヨネーズ・・・大さじ2強
酢・・・大さじ2強
塩・こしょう・・・各少々
粒マスタード・・・小さじ1強
サラダ油・・・大さじ4と1/2

グレープフルーツとキャベツのサラダ

- ① グレープフルーツは皮をむき、実を取り出しておきます。
- ② キャベツは、葉は繊維を切るように、5～6mm幅のせん切りに、芯は斜めせん切りにします。塩少々を加え沸騰させた湯で、サッとゆでて水気を切って冷まします。
- ③ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせ、①を和えてしばらくおき、②の水気を絞ったキャベツと合えれば完成です。

材 料

グレープフルーツ・・・1個

はちみつ・・・大さじ3

しょうが汁・・・小さじ1

グレープフルーツのホットドリンク

- ① グレープフルーツは果汁を搾ります。お好みで実を取り出して加えてもよいでしょう。
- ② はちみつにしょうが汁を加え、よく混ぜ合わせます。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、耐熱用のグラスに入れ、電子レンジで温めたら完成です。

* 寒い冬におすすめのドリンクです *