



= 日 本 梨 =

pear (英)

梨がもつ、ほどよい甘みとみずみずしい味わい、シャリシャリとした食感は、夏の暑さをやわらげ、初秋を感じさせてくれます。低カロリーで食後のデザートにぴったりの果実です。

【歴 史】

梨は古くから世界中で広く栽培され、大きく分けて日本梨（和梨）、西洋梨、中国梨の3種類があります。日本と中国の梨はシャリシャリとした食感が特徴的で、英語では「サンドペア」と表現され、西洋梨はねっとりとした濃厚な口当たりから「バターペア」と呼ばれています。

日本で栽培される果物の中でも梨は、歴史が古く、弥生時代にはすでに食べられていたそうです。また日本書紀にも栽培の記述が残っており、江戸時代には品種も増加しています。現在のような甘みが強く果肉のやわらかい梨は、明治以降に発見されたり品種改良されたものです。

【品 種】

昭和 30 年代になって、農水省果樹試験場では数々のなしの育種が始まりました。中でも 34 年発表の「幸水」、40 年の「新水」、47 年の「豊水」は品質がすぐれ、果汁が多い赤梨として、他の品種と区別して「三水」と称されるようになりました。

出荷時期も 8 月頭から 9 月下旬までの 2 ヶ月をかけて「新水」→「幸水」→「豊水」の順番でうまくリレーをしていきます。

昭和 50 年頃までは梨の横綱といえば青梨の「二十世紀」、赤梨の「長十郎」でしたが、現在では立場が逆転し、幸水と豊水が梨栽培面積の約 50% を占めるようになりました。

【主な品種】

♪♪ 新水

昭和 22 年に新水は、菊水に君塚早生を交配して作られた品種で、命名されたのは昭和 40 年です。

特徴としては、果実の大きさは平均 250g 前後で、果形は偏円形です。肉質は緻密で多汁です。甘みは 12～13%と多く濃厚な味わいとなります。

♪♪ 幸水

菊水（青ナシ）と早生幸蔵（赤ナシ）の交配種で、昭和 16 年に農水省果樹試験場で生まれ、昭和 22 年に初結実、昭和 34 年に発表された品種です。世に知られるまで 10 年間もかかり、広く一般に認知されたのは昭和 50 年ごろ。幸蔵系の持つ特有の香気があり、過熟になると独特の芳香がします。

特徴としては、形はやや扁平な球形で果実の下の方が大きくへこんでいます。果重は 300g 前後、赤梨の早生種のなかでは品質は最高といわれています。

出荷時期はハウス物が 7 月上旬から、露地は 8 月上旬から出荷されます。最盛期は 8 月～9 月上旬。この時期、金沢市場には佐賀産、福岡産などが出回りますが、なんといっても地物（石川産）が主役となります。

♪♪ 豊水

リー14（菊水×八雲）と八雲（青なし）の交配種。昭和 47 年に農水省果樹試験場から発表されました。

果実の平均の重さが 350g～450g で梨の中では大玉。糖度は 11 度～13 度で、非常に柔らかく、ジューシーで酸味も程よくあります。

収穫時期が台風シーズンに当たるため、年によっては品質にばらつきが出ることも。しかし、日持ちは三水の中では一番よい品種です。

♪♪ 南水

長野県南信農業試験場で交配育成され、1990 年（平成 2 年）に品種登録されました。新水と越後の交配で、果肉はやわらかく甘みが強いのが特徴です。日持ちが良いため、贈答用にも向いています。室温で放置しても 1 ヶ月程度、冷蔵庫で保存すればさらに持ちます。出荷時期は 9 月下旬～10 月上旬です。

♪♪ あきづき

漢字で書くと「秋月」ですが、ほとんどの場合、ひらがな表記で流通しているようです。直径 10cm 前後、果重 500g と大型の赤梨。果肉のきめが細かくジューシーで、甘味が強く酸味は少ないのが特徴です。9 月中旬～10 月にかけて出荷され、南水とシーズンがほぼ重なります。

♪♪ 二十世紀

19 世紀末の明治 21 年、この地の農家・松戸覚之助氏が民家のゴミ捨て場に生えていたナシの木（自然交配で生まれた新しい苗木と思われます）を偶然に見つけて持ち帰り、その後改良を重ねて完成させた品種です。種苗業の渡瀬寅次郎氏と東京帝大の池田伴

今月の旬の一品

親氏が相談し、来世紀の代表品種になるようにとの夢を託して明治 31 年（1898 年）、
「二十世紀」と名付けました。

鳥取県のブランド梨で、青梨の代表的な品種。歯ざわりと果汁たっぷりの甘い果肉が特徴です。

♪♪ 愛甘水（あいかんすい）

注目の NEW 品種。「長寿」に「多摩」を交配してできた品種で、平成になってからの品種登録です。梨のシーズンでも最も早く収穫され、8 月上旬より出回ります。ちょうど新水の時期と重なり、旧盆に最盛期となります。

《金沢そだち》

金沢市が、加賀野菜の他にも差別化を図ろうと今、力を入れているのが「金沢そだち」。金沢の風土を活かして生産された優れた農産物を「金沢そだち」として認証し、消費者への周知と信頼を高めることで、金沢産農産物のブランド力の向上につなげ、生産の振興と消費の拡大を図ることを目的としています。梨の他に、「だいこん」、「すいか」が登録されています。



「金沢そだち」認証マーク

【選び方】

色つやがよく、傷がなくて果皮に張りのあるもの。ヘタがピンとしてずっしりと重量感のあるものを選ぶとよいでしょう。果形が丸く整っており、お尻の部分まで色が回っていることもポイントです。

品質の安定度でも評価の高い梨ですが、味ぼけなどの品質低下が早いとも言われています。常温では出荷後 4～5 日で味の低下が現れてくるので、なるべく早く食べることが必要です。

【保存方法】

光の当たらない涼しい所に保存して置く。また、冷やしてある方が美味しく感じますが、冷やし過ぎると糖度が低く感じられますので、食べる 2～3 時間前に入れるのが良いでしょう。

【栄養価】

梨は 90% が水分でアスパラギン酸を含んでいるので、疲労回復にも効果的です。また、その他の成分として、ソルビトールは、咳止め、解熱効果があり、カリウムは高血圧に良く、塩分を体外に出す働きがあります。消化酵素のプロテアーゼはタンパク質の消化を助ける効果があり、韓国料理では、すりおろして肉をやわらかくするために利用しています。また、低カロリーなので食後のデザートにもぴったりです。

今月の旬の一品

梨の果肉にはリグニンとペントザンという成分からできた石細胞があり、これがシャリシャリとした食感を生んでいます。難消化性の食物繊維で、腸のぜん動運動をうながし、便通を改善する効果があります。通常、植物の皮部分などに多く含まれ、蓄積してかたくなることにより、外部から身を守る働きをしています。

日本梨（生）の栄養成分表可食部 100 g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物
43.0kcal	88.0g	0.3g	0.1g	11.3g
リン	カリウム	マグネシウム	葉酸	食物繊維
11mg	140mg	5mg	6 μg	0.9g

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【簡単！アレンジレシピ】

なしときゅうりの白和え

材 料

なし	・・・1個	(A)	
きゅうり	・・・2本	白練りごま	・・・大さじ2
塩	・・・少々	砂糖	・・・小さじ2
絹ごし豆腐	・・・1/2丁	塩	・・・少々

- ① なしは皮をむき、芯を取り除いて1cmの角切りにし、塩水につけて水気を切る。
- ② きゅうりは1cm角に切って軽く塩をふり、5～6分おいて軽く水気をしぼる。
- ③ 豆腐は沸騰した湯に塩を加えて1～2分ゆで、ザルにとって水気をとり、冷ます。
- ④ ボウルに③と(A)を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤ ④に①、②を加えて和える。

韓国風!! なし風味焼肉

材 料

なし	・・・1個
焼き肉のタレ	・・・適量

生食が一番ですが、応用するならば
ジュース・シャーベット・デザート・和え物・
フルーツサラダなどがおすすめです。

- ① 皮をむいた梨ををすりおろし、市販の焼き肉のタレに加える。
- ② ①に肉を漬け込み、味をなじませてから焼く。
やわらかく、さっぱりとしていて、消化促進にも繋がります。