



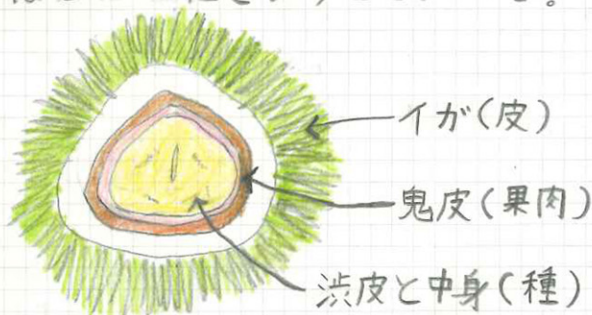
私の住んでいる東京都練馬区は自然や畑がいっぱいです。
 みかん、ブルーベリー、いちご、ぶどう、柿などフルーツもたくさん採れます。私の家の庭でもたくさんフルーツを育てていて、果実だけでなく花や虫の観察も毎日楽しめます。
 今回私は大好きなフルーツが日本のどこで栽培されているのか、どのような特ちょうがあるのかを調べてみました。
 調べてみると色々なことが分かってとても面白かったです。
 これは日本では作れないのではないかと思います。沖縄など暖かい所で栽培されていたのでおどろきました。
 いつか全国まわって食べたいと思います。

ナッツ類

・クリ(ブナ科)



実の食味のよさと、木材としての使いやすさから世界中で利用されている。
 イガが皮で、実はかたい茶色の部分、普段食べているのはじつは種ということになる。



栗の主成分は「でんぷん」なのでエネルギーになる。
 ご飯やパンの代用品になるほど栄養価が高いが、食べすぎるとカロリーや糖質をとりすぎるため注意が必要。

・クルミ(クルミ科)



からに包まれた種子部分が食用にされる。
 脂肪酸、タンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれている。
 生のくるみには毒性があると言われているので食べるには注意が必要。

柑橘類 (ミカン科)

。ミカン



柑橘類の中でも小型で皮がやわらかく簡単にむけるものを総称して「みかん」という。日本でみかんといえば「温州みかん」のことを指すが種類は非常に多い。主に和歌山や愛媛など温暖な気候が適している。



。オレンジ



みかんよりも大ぶりで丸い形をしていて皮は分厚くかたいものが多い。世界中で広く栽培され、そのまま食べたリジュースやデザートに使われ様々な形で楽しまれている。日本ではバレンシアオレンジは和歌山を中心に、ネーブルオレンジは広島、和歌山、熊本など、ブラッドオレンジは愛媛で栽培している。

。レモン

主に酸味や香りを楽しむ、香酸柑橘類に属する。果汁だけでなく皮にもたくさん栄養素と用途があるのでジュースや料理、スイーツにもよく使われている。日本の主な産地は広島と愛媛。グリーンレモンは早熟の10月~12月の若い時期に収穫されるもので、通常の黄色いレモンと同じもの。



↑
同じもの

ベリー類(バラ科、ツツジ科)

。イチゴ(バラ科)



江戸時代、オランダ船によって持ちこまれた。

いちご表面にあるツブツブは種ではなく果実。果実だと思って食べている甘い部分は茎の先端が含まんだもの。

日本で栽培されている品種は約300種類。

。ブラックベリー(バラ科)



イチゴの仲間

果実は黒だけでなく、赤い色のものもある。

多神教の神々に捧げられ礼拝で使われていた。健康維持や優れた美容効果もある。



。ブルーベリー(ツツジ科)



春に白いスズランに似た花を咲かせ、初夏に実になる。

生食だけでなく、ジャムやソース、ドライフルーツ、サプリメント等、日常に浸透している。

。リンゴンベリー(ツツジ科)



コケモモと呼ばれ、ジャムやソースに多く利用されている。夏の高温多湿に弱い。

バラ科 サクラ属の果物

◦ サクランボ



サクラの果実の中でもセイヨウミザクラを通称サクランボ(桜ん坊)と呼んでいる。主に山形県を中心に栽培されているさくらんぼは体を温める作用があり美肌に効果的。泌尿器系疾患に効果があることで知られ、アメリカ先住民の生薬として使用されていた。

◦ あんず(アプリコット)



あんずは、オレンジ色や黄色っぽく表面に産毛がある。生食よりもジャムや加工品として利用されることが多い。あんずの種は漢方薬や杏仁豆腐の原料になる。

◦ すもも(日本すもも)



生のすももをプラム、乾燥したものをプルーンと呼ぶ。表面はツルツルしている。中国から古くに日本へ渡来し、和歌などにも詠まれる。日本の気候に適していて家庭でも比較的簡単に栽培できる。

◦ プルーン(西洋すもも)



赤紫や青紫色の果皮で果実は楕円形。ドライプルーン用と生食用の品種がある。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれている。雨に弱い果物であるため比較的雨の少ない長野などで栽培されている。

その他のバラ科の果物

◦ モモ (サクラ属もしくはスモモ属)



国や時代により分類がサクラ属かスモモ属に分かれている。

原産国は中国で日本では弥生時代から食べられてきた。

◦ スピノサスモモ (スモモ属)



秋にブルーベリーのような濃い紫色の実をつける。熟した果肉は食べれるが未熟な果実、種子、葉、茎などは有毒。

◦ サンザシ (サンザシ属)

早桃(サモモ)と呼ばれ、中国や東アジアでは古くから薬用や食用として利用。



◦ リンゴ (リンゴ属)

リンゴの種類は日本で約2000種。やや寒い気候が適していて昼夜の温度差があるところがよく育つ。雨が多いと病気になってしまうので雨の比較的少ない東北地方(青森)で多く栽培されている。



◦ マルメロ (マルメロ属)

マルメロはポルトガル由来で「密のように甘い」というギリシャ語の意味がある。暑くてリンゴ栽培ができない地方で「黄金のリンゴ」として栽培されてきた。かたく、生食に適していないので日本では薬用や果実酒などに利用されている。



房状の果物(ブドウ科、スグリ科)

。ブドウ科



つる性の落葉樹

中近東が原産と言われ、古代ヨーロッパや中国などへと広まり温帯域を中心に世界中で栽培されている。果皮の色により赤系、黒系、緑系がある。

ブドウには大きく欧州種(ヨーロッパブドウ)、米国種(アメリカブドウ)、欧米雑種の3種類がある。

品種はととても多く、世界には1万種以上存在する。

。スグリ科



フサスグリ

(アカスグリ)
(レッドカラント)

クロスグリ

(ブラックカラント)
(カシス)

初夏に熟す果実は赤や白、黒、グリーンなどがあり、半透明でビーズや宝石のように美しい。ブドウのように房状に実らせる。夏の暑さに弱いため寒冷地や北国でないと育ちにくい。漢字でスグリは「酸塊」と書き、果実の酸味が強いことに由来していると言われている。

熱帯・亜熱帯の果物

。アボカド(クスノキ科)



栄養価NO.1のフルーツ。脂肪を豊富に含み、「森のバター」と呼ばれている。

黒、緑色の果皮がワニの皮に似ているので「ワニナシ」ともいわれている。

日本では和歌山、愛媛、鹿児島など柑橘類の栽培がさかんな暖地が主な産地。

。イチジク(クワ科)



栄養が豊富で不老不死の果物と呼ばれている。

果実のように見える部分は花軸が肥大化したもので、実ではなく花を食べていることになる。

和歌山や愛知などアボカド同様、柑橘類の栽培がさかんな地域でつくられている。

。パンノキ(クワ科)



焼くとパンのような食感で香りがし、芋のような味がする。

果実は最初緑だがやがて黄味を帯び、直径10~30cm多い株では200個もなる。

コメの出来ない熱帯圏では重要な食糧。

。ジャックフルーツ(クワ科)



日本では「パラミツ」と呼ばれ、豚肉のような食感が味わえる。ここから代替ミートとして注目されている。世界最大の果物として知られ、大きなものだと直径70cm横幅40cm程あり、重さは50kgにもなる。ドリアンに見た目は似ているが、甘い香りで、味も甘くてフルーティー。

。マンゴー（ウルシ科）



歴史が古く紀元前から栽培されている。
日本では生で食べているのが一般的だが、インドでは香辛料として利用されている。
果肉は繊維質が多く、特有の香りと濃厚な甘味があり「果物の王様」といわれている。
ウルシ科なので、体質によりアレルギーを起こすこともある。沖縄、宮崎、鹿児島などで栽培されている。

。スターフルーツ（カタバミ科）



断面が星型で生でスライスして食べるのが一般的。
若い間は黄緑色で食べるとリンゴのような酸味があり、甘みはほとんどないが熟すと黄色が強くなり、甘みが出てくる。
栄養価の高さから健康食品として注目されているが、腎不全患者や犬、猫には有毒。

。バンレイシ（バンレイシ科）



多数の果実が合着した集合果を形成し、その形をお釈迦様の頭に似ていることから「釈迦頭」とも呼ばれる。クリーム状の白い果肉は甘味が強く、糖度がとても高い（糖度25度以上）ので「シュガーアップル」とも呼ばれる。追熟が必要で表面が茶色になるまで置いておく。

。パイナップル（パイナップル科）



複数の花が集まって一つの大きな実になる集合果。木の実ではなく草の実。
パイナップルは英語のパイナップル（松）とアップル（りんご）の合成語。
パイナップルに含まれるタンパク質分解酵素は肉を軟らかくし消化を助けてくれるが60℃以上に熱すると効果が失われてしまう。

。ドラゴンフルーツ（サボテン科）



果皮の龍のウロコのように見えることが名前の由来で果肉は白、赤、黄、紫、桃色がある。

果肉にはゴマのような黒い種子がある。

ビタミンやミネラル類が詰まった栄養豊富な果物。カロリーも低く、美容や老化に効果的な抗酸化物質も含まれている。

。パパイヤ（パパイヤ科）



未熟な果物は「青パパイヤ」と呼ばれ野菜として利用されている。沖縄やフィリピン、タイなどでは果物としてよりも野菜として扱われることが多い。

常温で熟すと皮が黄色くなりやわらかくトロけるような食感になる。

日本では沖縄、宮崎、鹿児島などで栽培されている。

。バナナ（バショウ科）

バナナは草本であり園芸学上は野菜に分類される。

高さ数メートルに成長するが木のように見える部分は偽茎（仮茎）と呼ばれるもので葉鞘が重なり合ってできている。

生食用と料理用があり300種類以上あると言われている。大昔野生のものだった夏は小豆粒ほどの種があったが遺伝子の突然変異が起こり、偶然の産物として種のないバナナが生まれた。



。ライチ(ムクロジ科)



原産地の中国で特に愛される果樹で、楊貴妃がとても好んだと伝わっている。
果実は樹上で熟している状態では鮮やかな赤だが、収穫すると1日もたたずに黄色っぽく変色してしまうので冷凍品が多く流通している。
日本では宮崎県で主に栽培されている。

。ランブータン(ムクロジ科)



外皮は鮮やかな赤色で、やわらかくて短い毛のようなものが無数に生えている。
味はライチに似ているが、ライチより水分が豊富でサッパリとした甘みがある。
「ランブート(毛)」+「アン(の~もの)」を合わせて毛のようなものという。