

【学名】 *Malus pumila M.*

【英名】 Apple

【科目】 バラ科

【原産地】 西アジアの中近東及びコーカサス地方

●解説

バラ科 リンゴ属落葉高木樹。

原産は中央アジア。

リンゴはアメリカや中国、フランスなど諸外国で広く栽培されており、世界でも生産量が多い果物のひとつです。

リンゴは西洋の神話にも登場する果物で、それだけ人間の食文化に長く根付いてきた歴史があります。ヨーロッパでは、16世紀ごろから栽培が盛んに行われるようになり、その後17世紀後半にアメリカにも伝えられました。日本では、明治以降、アメリカから導入した苗木により、本格的な栽培が始まりました。現在では多くの品種改良が行われ、世界中で約1万5000種類もの品種があるとされています。

日本に輸入されるリンゴは、ニュージーランドのENZA社が育成したサイフレッシュという品種で、商標名はジャズです。ジャズは日本のリンゴと比べるとサイズが小さめで明るい赤色です。果肉がしっかりとしていてシャキシャキとした歯ごたえがあり、甘味が強く酸味もほどよいのが特徴です。

リンゴは、100g当たり54キロカロリーと低カロリーです。リンゴにはさまざまな栄養成分があります。ミネラルではカリウムを多く含みます。カリウムは体内の塩分を排出する働きがありますので高血圧予防に期待ができます。また、リンゴの皮にはペクチンが多く含まれています。ペクチンは整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎます。リンゴは体調が良くないときでもすりおろしリンゴなどで利用されるように、おなかにやさしい果物です。「リンゴ一日1個医者いらず」ということわざもあるほど、リンゴは健康的な果物といえるでしょう。

【選び方】

リンゴを選ぶときは、果実全体がきれいに赤く染まり、果皮にハリがあり、重みが十分あって、香りがよいものを選びましょう。お尻の部分が緑色のものは未熟傾向で、黄色いものは完熟して甘みがあるといわれます。またサイズは大きすぎるものよりも中くらいのほうがよく、持ったときに重み感じるものがよいでしょう。果皮の赤色がまだらなものや傷のあるものは見た目が悪いですが、糖度に影響はありません。

【保存法】

買ったリンゴはポリ袋かビニール袋などに入れて、冷蔵庫や涼しい場所で保存します。リンゴは植物ホルモンのエチレンを出すので、ほかの果物や野菜と分けて保存し、早めに食べましょう。逆に、硬いキウイフルーツなど追熟させたい果物があるときは、リンゴと一緒にポリ袋かビニール袋で包んでおくと、エチレンの効果で早く熟させることができます。

【注意点】

リンゴに含まれるポリフェノールが空気中の酸素に触れることによって茶色く変色します。切った後、薄い塩水につけて変色を防ぎましょう。