

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【ドラゴンフルーツ（レッドピタヤ）】

【学名】 *Opuntia spp.*

【英名】 Cactus pear

【科目】 サボテン科

【原産地】 南北アメリカ

●解説

サボテン科ヒロセレウス属。

原産地は中央アメリカや南アメリカ北部といわれています。現在は中央アメリカのほか、ベトナムやマレーシア、イスラエルなどでも栽培されています。

メキシコ、中米から南米北部にかけて原産する数種の柱サボテンの果実のことを「ピタヤ」と呼びます。

ピタヤは果皮が竜のうろこのように見えるため「ドラゴンフルーツ」とも呼ばれており、現在ではこの名前のほうが一般的になっています。ピタヤというのは、熱帯地域に生息するサボテン類の果実のことを指し、ドラゴンフルーツと呼ばれているのはウロコ状の果皮をしたものです。

果実は長さ5~9cmで果皮は赤味がかった緑色のものもあります。酸味はなく、香りも少なく果汁が多くスイカに近い味でさっぱりしています。同じ食用とするサボテン科のピタヤ (pitaya) は、サンカクサボテンの果実を示し、果皮や果肉の色によってレッドピタヤ、ホワイトピタヤ、イエローピタヤなどに分類されます。イエローピタヤはコロンビアから、ドラゴンフルーツはメキシコやニュージーランドから輸入されます。

果肉はとろりとした半透明で、ゴマのような黒く小さな種子がたくさん入っています。シャキシャキとした食感で味は酸味がなくさっぱりしているのが特徴です。その淡泊な味わいと食感から、サラダにも合います。

カリウムと食物繊維を多く含む。ミネラル類やビタミン類はバランスよく含まれています。

【選び方】

果皮につやとほりがある新鮮なものを選びましょう。古いものはうろこ片や果皮がしなびています。

【保存方法】

ドラゴンフルーツは収穫後に追熟はしません。購入後は野菜室に入れ、なるべく早く食べるようにしましょう