

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【グレープフルーツ】

- 【学名】 *Citrus paradisi Macfad.*
【英名】 Grapefruits
【科目】 ミカン科
【原産地】 西インド諸島のバルバドス島といわれている

●解説

ミカン科 常緑高木。

原産は、西インド諸島のバルバドス島です。グレープフルーツの木は、5～10メートルの細長い葉をもつ常緑樹で、4枚の花弁をもつ白い可憐な花をつけます。丸い果実が小枝にいくつも群がってつくようすが、まるでブドウ（グレープ）の房のように見えるため、グレープフルーツと呼ばれるようになりました。

グレープフルーツは18世紀に西インド諸島のバルバドス島で誕生したといわれています。1823年頃、フランスからの移住者によってアメリカ・フロリダで栽培され、発展しました。その後、イスラエル、アルゼンチンなど世界の各地で栽培されています。日本に輸入されているグレープフルーツの大半はフロリダ産です。ほかにも南アフリカ共和国やイスラエルなどから輸入されています。また量的には少ないのですが、オーストラリア産、トルコ産も輸入されています。

日本には大正時代初期に伝来しましたが、日本の気候は栽培に向かず定着しませんでした。グレープフルーツが日本に輸入されるようになったのは1970年代からです。

グレープフルーツの魅力は、ジューシーで甘酸っぱく、さわやかな香りや苦みがある点です。ビタミンCが豊富で、可食部100g中に36mg含有します。グレープフルーツは1個が400g前後ありますから、2分の1個を食べただけでもかなりのビタミンCをとることができます。

日本に輸入されているグレープフルーツは、果肉が淡黄色のマーシュ種と、果肉がピンク色のルビー種があります。マーシュ種は、最も一般的な品種で「ホワイト」と呼ばれています。果皮が黄色く、果肉は白みがかった薄黄色をしています。果汁が多くさわやかな甘酸っぱさがあり、清涼感のある独特の苦みも感じられます。

ルビー種は、果肉の色から「ピンクグレープフルーツ」とも呼ばれています。果皮はやや赤みがかった黄色で、果肉は鮮やかな赤みがかった美しい色です。ホワイトに比べて酸味が少なく、甘みがやや強いことが特徴です。

主な品種は、

マーシュ（ホワイト）	果皮が黄色、果肉が薄黄色、果重 400g 前後の一般的なグレープフルーツ。果汁が多く、さわやかな甘酸っぱさと、特有のほのかな苦みが特徴。
ルビー	「ピンクグレープフルーツ」といわれる品種。果肉は赤みのあるピンク色、果皮は黄色からオレンジで、一部が赤みがかったこともある。この色から「ルビー」という名前がついた。マーシュに比べ、酸味は控えめで、まろやかな甘み。
スタールビー	果皮はやや赤みがかった黄色。果肉は濃い赤色。苦みと酸味が少なめで甘みが強いのが特徴。
リオレッド	果皮はやや赤みのある黄色、果肉は赤色のためスタールビーに似ている。ほのかな酸味とほどよい甘さがある。生食よりもジュースやシャーベット利用されることが多い。
フレイム	果皮が黄色からオレンジで、果肉の色が「ルビー」よりも濃い赤色。グレープフルーツ独特の苦みがなく、酸味も少ないため、甘みをしっかり感じられる。
スウィーティー/オロブランコ	「グレープフルーツ」と「文旦(ブンタン)」を掛け合わせたフルーツ。イスラエルではスウィーティー、アメリカではオロブランコと呼ばれている。果皮は緑色で果肉は薄い黄色をしていて、酸味が少なく、まろやかな甘みとさわやかな香りがあります

【出回り時期】

輸入物は通年流通されていますが、その産地によって輸入時期は大きく異なります。11月から翌年の5月頃まではフロリダ産が中心です。フロリダ産が終わると南アフリカ産のものになり、10月まで輸入されます。この間11月頃に、一時的にイスラエル産のスウィーティーが、3月から5月頃の短期間にトルコ産のグレープフルーツも輸入されています。このように可能な限り、糖度が高く新鮮でジューシーな果実を輸入するよう努力が続けられています。

【選び方】

果皮にへこみなどが無い形の良いものを選びましょう。そして色が鮮やかで果皮の表面に張りつつやがあり、ずっしりと重みがあり実が詰まっているものが良品です。

【保存方法】

香りが他の食材に移らないようポリ袋かビニール袋などに入れ、風通しのいい冷暗所や冷蔵庫の野菜室で保存してください。グレープフルーツは皮が厚いので、みかんなどに比べると中身は傷みにくいのですが、買ってから日数が経ったものを食べる時は念のためカビなどに注意してください。カットしたものはラップをかけて冷蔵庫で保存し、早めに食べ切ることをおすすめします。

【注意点】

グレープフルーツと医薬品を飲み合わせることが禁止されている薬があります。高血圧の治療に使われる降圧剤のうち「カルシウム拮抗薬」という系統の薬は、グレープフルーツジュース（グレープフルーツも同様）と同時に摂取すると、作用を強めてしまう症状があらわれることがあります。これは、グレープフルーツに含まれる「フマノクマリン」という成分が、肝臓などで薬を代謝する酵素を阻害し、血中濃度が上昇することで、通常よりも薬の効き目や副作用が強くあらわれてしまうためと考えられています。

また、グレープフルーツに特有の苦みをもたらす成分は「ナリンギン」と呼ばれる物質ですが、針状の結晶になっており、グレープフルーツを食べたときに口の周りや舌が刺激を受けてヒリヒリすることがあります。

【関連情報】

グレープフルーツについての解説情報は、「果物と栄養教育」にて、果物の食育「第3回グレープフルーツ博士になろう」の章でも解説されております。こちらも参考にしてください。

果物の食育「第3回グレープフルーツ博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol03.php>