

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【キウイフルーツ】

【学名】 *Actinidia chinensis* または *Actinidia deliciosa*

【英名】 Kiwi fruit. Chinese gooseberry

【科目】 マタタビ科

【原産地】 中国揚子江沿岸地方

●解説

マタタビ科のつる性植物。

原産は中国の揚子江沿岸です。もとは「チャイニーズ・グーズベリー」と呼ばれていましたが、1904年ニュージーランドに種子が持ち込まれ栽培されたことからニュージーランドを代表する果実として世界中に輸出されています。1950年頃に果実の形がニュージーランドの国鳥である「キウイバード」に似ていることから「キウイフルーツ」と命名されました。

1960年代に輸入されるようになりました。比較的栽培しやすいことから、日本では愛媛県、福岡県、和歌山県などでも生産されています。

キウイフルーツは果肉が緑色のグリーンキウイと、果肉が黄色のゴールドキウイが大半を占めますが、果肉に赤みがさすものや、小さなベビーキウイなどもあります。日本に流通している輸入キウイフルーツの多くはニュージーランド産です。

キウイフルーツの魅力はビタミンCが多い(可食部100g中69mg)ことです。カリウムも多く含んでいるので高血圧や動脈硬化の予防効果が期待できます。食物繊維量も多く含むので便秘改善にも有効です。豊富に含まれるビタミンCは風邪の予防と美容効果もあります。また、キウイフルーツに含まれている「アクチニジン」は、肉をやわらかくするタンパク質分解酵素で、消化を促進する効果があります。

主な品種は

ヘイワード	日本に輸入されているグリーンキウイの多くがこの品種です。果皮が薄茶色でうぶ毛があり、果肉は熟すときれいな緑色になります。甘みと酸味のバランスがよい。出回り時期はは 5～12 月頃（ニュージーランド産）
ブルーノ	外観、味ともリスボンとよく似ているため、見分けることが難しいと言われています。カリフォルニアの太平洋沿岸地域で多く栽培されています。
ベビーキウイ	長さが 2～3cm 前後の小さなキウイで、主にアメリカやチリから輸入されます。果皮は緑色でうぶ毛がなく、とても薄いのでそのまま食べることが可能。

【選び方】

きれいな楕円形で、果皮にまんべんなくうぶ毛が付いているものが良品です（※品種によってうぶ毛がないものもあります）。果皮の色は、濃すぎるものよりも明るい薄茶色のものがよく、軽く握ったときにやわらかさを感じれば食べ頃です。果皮に傷があるものやへこみのあるものは味が落ちているので避けましょう。

【保存方法】

かたくて未熟なキウイフルーツは常温で追熟させる必要があります。乾燥を防ぐためポリ袋かビニール袋に入れて（密封はしません）、20 度前後の部屋に置いておきます。その際、りんごと一緒に袋に入れると早くやわらかくなります。指で軽く押して弾力を感じれば食べ頃。熟したキウイフルーツは冷蔵庫で 2～3 時間冷やすと、よりおいしく食べられます。