

【学名】 *Citrus limon (L.) Burm.f.*

【英名】 Lemon

【科目】 ミカン科

【原産地】 インドヒマラヤ地方

### ●解説

ミカン科ミカン属の常緑高木。

原産地はインド北東部のヒマラヤ山系です。レモンはインドのヒマラヤ地方から10世紀頃に中国へ、さらにアラビア半島に伝わり、12世紀頃にスペインに伝えられました。その後、ヨーロッパに広まり、大航海時代（15世紀半ばから17世紀半ばまで）にはアメリカやブラジル、アルゼンチンなどへも伝わりました。日本には明治時代初めに渡ってきました。漢字の檸檬（ネイモウ）は、中国語の借用で英語の音訳です。

輸入レモンの7割はアメリカ産。次いでチリ産です。輸入物は通年市場に流通しているのでとくに旬はありませんが、量的にいちばん多く出回るのは4～5月です。国産のレモンは、広島、愛媛、和歌山などで栽培されています。

レモンのビタミンC含有量は、100g中50mgと、かんきつ類の中でもトップです。

今から約500年前の大航海時代、船乗りにとって職業病と言われていた壊血病の予防に、レモンやオレンジなどのかんきつ類で予防したことから、レモンはビタミンCが豊富なフルーツとして広く知られるようになりました。

ビタミンCを摂取すると、かぜの予防やシミ、ソバカスを防ぐなど美白効果も期待できます。

レモン果汁には、酸味のもとになるクエン酸が6%含まれています。クエン酸は、運動やストレスなどから発生する疲労物質の乳酸を減少させることが知られています。健康な男性が1時間運動し、レモン果汁またはクエン酸を摂取してから休息して、経時的に血液中の乳酸濃度を測定した結果、レモン果汁もしくはクエン酸を摂取した場合には、摂取しない場合よりも乳酸の減少が促進されていたことが分かりました。

レモンは酸濃度が高いため、そのまま生食するには適しません。しかし、そのフレッシュな芳香は、料理の調味料や飲料など幅広く利用されています。

### 【選び方】

レモンを含め、かんきつ類は皮の色が鮮やかでハリのあるものを選びましょう。さらに手に持った時にほどよい重みがあれば果肉がみずみずしく良質です。

### 【保存方法】

乾燥しないようビニール袋かポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存します。切ったものは、必ず切り口をラップで包んでから冷蔵庫で保存しましょう。果物は新鮮さがいのちです。すぐに使い切れない場合は、果汁を小分けにして冷凍保存にしておけば、ジュースや焼酎のレモン割り作りに便利です。

主な品種は、

リスボン	主にカリフォルニアの内陸地帯で生産され、「サンキストレモン」の主流の品種。果汁が多くて酸味が強くさわやかな香りで、1個が100～140g。原産地はポルトガルで、寒さや風に強いことから日本でも栽培されている。1年中輸入されているが、国内産は9～12月頃が旬。
ユーレカ	外観、味ともリスボンとよく似ている。カリフォルニアの太平洋沿岸地域で多く栽培され、1個が110～130g前後で種は少なめ。南アフリカ産が6～10月頃に輸入され、国内産は9～12月頃が旬。
ジェノバ	主にチリで栽培されている品種で、種が少なく香りが良く果汁も豊富。チリ産は1996年に解禁されてから、徐々に輸入量が増えている。
メイヤー (マイヤー)	オレンジとの自然交雑で誕生したといわれている。少し丸みがあり果皮の色がオレンジがかり、酸味が少なめでやや甘みを感じられる。ニュージーランドから輸入され、三重県でも栽培されている。

**【関連情報】**

レモン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7回レモン博士オレンジ博士になろう」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7回レモン博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol07.php>