

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【ライム】

【学名】 *Citrus aurantifolia*(Christm.) Swingle

【英名】 Lime

【科目】 ミカン科

【原産地】 インド北東部

●解説

ミカン科ミカン属の常緑低木。

原産はインド北東部からミャンマー、マレーシア一带の熱帯地域です。

ライムはかんきつ類の一種です。レモンと同じくスペイン人によって広められ、全世界の熱帯地方に広がりました。現在はインド、メキシコ、エジプト、アメリカ、西インド諸島などで栽培されています。日本には20世紀前半に台湾から入りましたが、寒さのため栽培には不向きでした。

ライムには酸含量の多いサワーライムと酸含量の少ないスイートライムがあります。サワーライムには、大果品種群と小果品種群があり、日本に輸入されているライムはサワーライムの小果品種群です。レモンより生育に高温を要し寒さに弱く亜熱帯から熱帯にかけて生育します。果実は直径2.5~5 cm、普通4 cmくらいの球形です。果皮は薄いため、むくのは難しいです。果汁は多く、独特の香りと強い酸味が特徴です。酸味を残すために未熟な緑色の時に収穫されます。

1年を通して出回っています。日本に輸入されているライムは大半がメキシコ産です。その他では数は少ないのですがアメリカ、キューバからも輸入されています。

一般にライムと呼ばれているものは、レモンより一回り小さな「タヒチライム」とスダチくらいの小さなサイズの「メキシカンライム」と呼ばれるものがあります。ライムはレモンのようにビタミンCが豊富で強い酸味とさわやかな香りが特徴です。酸味が強いので生食には向きません。料理の調味料やジュースやジンライムなどのカクテルなどに利用されます。

生のライム果汁 100g あたりビタミンCが 49mg (五訂日本食品標準成分表)含まれていますので、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。またライムはクエン酸を豊富に含みますので、疲労回復や免疫力向上にも効果的です。

#### 【選び方】

ライムの持ち味は独特の清々しい香りです。選ぶ際は、濃い緑色で全体にムラがなく、表面が滑らかで艶があるものが良品です。さらに持った時に重みを感じるものを選んでください。弾力が無く固いものや柔らかすぎるものは皮が分厚く、果汁が少ない物が多いです。

#### 【保存方法】

ライムは乾燥しないようビニール袋かポリ袋に入れ、約1カ月は冷蔵保存できます。室内でも1週間程度なら大丈夫です。

切った物はラップで包み、冷蔵庫に入れておきますが、早めに使い切りましょう。しばらく使用しない場合は、絞って果汁にしてから冷凍したり、薄くスライスしてラップに重ならないように並べ、その上からぴったりとラップではさみ冷凍します。ジュースやカクテル作りなどに便利です。