

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【レイシ (ライチ)】

【学名】 *Litchi chinensis Sonnerat*

【英名】 Litchi, Lychee

【科目】 ムクロジ科

【原産地】 原産地中国南部からベトナム、ミャンマー、フィリピンに自生する

●解説

ムクロジ科レイシ属の常緑小高木。

原産は中国南部からベトナム北部。

レイシは「ライチ」とも呼ばれ、中国、台湾、東南アジア、ハワイなどの熱帯、亜熱帯地方で栽培されています。とくに中国では紀元前から栽培され、珍重されてきた歴史があります。楊貴妃が好んだ果物としても有名です。

果実は直径3 cmくらいの球形。果皮は赤茶色のうろこ状、果肉は乳白色で中に大きめの種子が1つ入っています。濃厚な甘味と独特の香りが特徴です。果皮は皮のような質感ですが、手で簡単にむくことができます。

レイシには、葉酸が多く含まれているので貧血予防に効果が期待できます。また妊娠初期に葉酸が不足すると「神経管閉鎖障害」のリスクが高くなるといわれているので、妊婦の方にもおすすめしたい果物です。また、ビタミンCやカリウムも適度に含まれているので、風邪の予防にも期待できるでしょう。

【食べ頃】

果皮がしっかりしていて、黒ずみのないものを選びましょう。また、手でさわったときに、うろこ状の表皮のとげが鋭いほど新鮮です。果皮が緑色から赤色になったら熟した証拠です。

【保存方法】

生のレイシはあまり日持ちしません。4~5日で味が落ちてしまうのでなるべく新鮮なうちに食べましょう。保存はポリ袋かビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。枝付きの場合は果実を取らないまま保存したほうが日持ちします。輸入の冷凍ライチは、冷凍庫に保存し、賞味期限内に自然解凍して食べきましょう。