

【学名】 *Mangifera indica* L.

【英名】 Mango

【科目】 ウルシ科

【原産地】 インド北部からマレー半島にわたる地域

### ●解説

ウルシ科マンゴー属の常緑樹。

原産は、インド東北部からミャンマーです。マンゴーはチェリモヤやマンゴスチンとともに世界三大美果（世界を代表する 3 つのおいしい果実）のひとつです。マンゴーは、インド東部やミャンマーでは約 4000 年前から栽培が行われていたといわれています。日本には明治時代に紹介され、国内で本格的な栽培が始まったのは 1970 年頃です。

現在は、東南アジア、アフリカ、メキシコ、ハワイ、オーストラリアなど熱帯・亜熱帯地域で広く栽培され、樹高 10~20m またはそれ以上にもなる常緑樹です。日本でも沖縄県、宮崎県、鹿児島県などで少量が栽培されています。

品種は産地によって種類があり、その数は 500 種あるといわれています。品種によって果実の大きさ、形状、果皮や果肉の色や形はさまざまです。形は一般に豊満な勾玉（まがたま、曲玉とも表記します。語源は「曲っている玉」、長楕円形でやや扁平な形です）状です。果皮の色は黄色、緑色、赤色などです。マンゴーの種子は、扁平で紡錘形の大きい種子です。種子の外面は細くて硬い繊維で覆われています。

日本に輸入されているマンゴーは、主にメキシコ産ヘイデン、ケイト種、次いでフィリピン産マニラスーパー種、タイ産のナンカンワン、ナンドクマイ、ピムセンダン及びラッド種など多様です。

メキシコ産マンゴーは、果皮が鮮やかな赤と緑色でリンゴに似ているので、アップルマンゴーとも呼ばれています。宮崎県のマンゴーもアップルマンゴーです。果肉はオレンジ色で、やや繊維質ですが、甘み、香りはマニラスーパー種より強く酸味はほとんどありません。主力品種のヘイデン種は甘い芳香、ケント種は繊維質が少ないのが特徴です。輸入マンゴーとしてはメキシコが全体の約 40%を占めています。日本には 3 月から 8 月くらいまで輸入されています。輸入品は早もぎして輸送中に追熟させるので、味には多少ばらつきがあります

が、価格は国産よりもお手頃です。

日本に輸入されているマンゴーは、フィリピン産のマニラスーパー種とメキシコ産のヘイデン、ケント及びケイト種その他、タイ産のナンカンワン、ナンドクマイ、ピムセンダン及びラッド種など多様です。

フィリピン産のマニラスーパー種はゴールデンマンゴーとも呼ばれ、外皮が黄色で、果肉が鮮黄色です。甘みと酸味のバランスがとれ、くせがなく食べやすいマンゴーです。形が細長くペリカンのくちばしに似ていることからペリカンマンゴーとも呼ばれます。1年中出荷されるので、価格も手頃です。

アメリカ・カリフォルニア産のグリーンマンゴー（ケイト種）は、果肉はオレンジ色で外観が緑色のまま熟すのが特徴です。この他にもオーストラリア産（R2E2、ケイト、ケント、パルマー種）やブラジル産（トミーアトキンス種）があります。

マンゴーは、果物の中でもカロテンとビタミンE、ビタミンAを多く含みます。特にカロテン（可食部 100 g 中 610 mg）は、発育の促進や皮膚や眼の健康を保つのに役立ち、粘膜の機能を高めます。ビタミンAは皮膚の潤いを保ち、目・口・喉などの粘膜を丈夫にする働きがあります。更にβカロテンはプロビタミンAとも呼ばれ、体内で必要に応じてビタミンAに変わり、残りは活性酸素を抑制し、免疫力を向上させ成人病の予防に効果があると言われています。

#### 【選び方】

マンゴーは、全体がふっくらし、果皮がしっとりとしてツヤがあり色鮮やかなものを選びましょう。果皮にシワのあるもの、黒い斑点があるもの、さわってブヨブヨしたものは古いので避けましょう。果皮に白い粉（ブルーム）がついているものは、新鮮な証です。

#### 【保存方法と食べ頃】

果肉がかたく未熟なマンゴーは常温の涼しい場所で追熟させます。品種にもよりますが、基本的に独特の甘い香りが強くなり、指先で軽くさわった時にやわらかさを感じれば食べ頃です。完熟したもの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。食べる2～3時間前に冷やすのがおすすめです。

#### 【注意点】

マンゴーはウルシ科の果実です。そのため、ウルシオールに似たマンゴール

という接触性皮膚炎（かぶれ）の原因となる物質が含まれているので、かぶれを引き起こすことがあります。痒みを伴う湿疹などのかぶれ症状は食べてから数日経って発症・悪化する場合があります。アレルギーのある人は、十分注意しましょう

**【関連情報】**

マンゴー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4回 マンゴー博士になろう」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4回 マンゴー博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol04.php>