

フルーツセーフティ 新・輸入果物図鑑 【フィリピンマンゴー】  
(ガラパオ種 マニラスーパー)

【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。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。

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。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。日本では沖縄県、宮崎県、鹿児島県などでも生産されています。

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。

フィリピン産のマニラスーパー種のマンゴーは、形が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」または果皮が黄色いなので「ゴールデンマンゴー」とも呼ばれています。濃厚な甘みとほどよい酸味があり、なめらかな舌触りです。フィリピンで1年中出荷されるので、国内では手ごろな価格で流通されています。

マンゴーは、果物の中でもビタミンA、βカロテン、ビタミンCが多いのが特長です。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止し、免疫力を向上させ成人病の予防に効果があるといわれています。また、葉酸と食物繊維が豊富なので、貧血予防や便秘改善にも期待できます。

### 【選び方】

果皮の黄色が鮮やかで、ハリがあるものを選んでください。全体が明るく黄色いものが食べ頃です。ところどころ茶色く変色していたり、皮にたるみやしわがあるものは古くなっているのを避けましょう。

### 【保存方法】

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

詳しくは、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>