

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【マンゴスチン】

【学名】 *Garcinia mangostana* L.

【英名】 Mangosteen

【科目】 オトギリソウ科

【原産地】 マレー半島、スンダ列島と言われているが明らかではない

●解説

オトギリソウ科フクギ属の常緑小高木。

原産はマレー半島。マンゴスチンはトロピカルフルーツの女王と呼ばれ、マンゴー、チェリモヤ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。

果実は直径5～8cmの扁球形。果皮は赤紫色で厚く、大きなへたが付いています。果肉は半透明の白色で、みかんのように6個前後分かれて集まっています。果肉は水分が多く、ほどよい甘味と酸味があります。手でも簡単にむくことができます。

日本に輸入されるものはすべてタイ産です。従来は冷凍ものが輸入されていましたが、2003年からは生果の輸入が解禁されています。出回り時期は4月～9月で6月に最も多く出回ります。

マンゴスチンは「単為生殖（たんいせいしよく）」といって、受精することなく繁殖する植物で、通常の野菜や果物などで行う交配（かけ合わせ）による品種改良ができません。植物は花粉がめしべにつき、受粉（受精）して繁殖しますが、マンゴスチンの場合、花が咲いても花粉そのものがなく、受粉も行われません。したがってマンゴスチンは、世界中のすべてが同一品種です。

マンゴスチンは、ビタミン・ミネラルのバランスが良い果物です。亜鉛、銅、マンガンなども含んでいます。また、糖質がエネルギーに変わるときに働くビタミンB₁をたくさん含んでいます。たんぱく質分解酵素を含んでいるので、肉料理の後のデザートに向く果物です。

【選び方】

果皮に水分があり、ある程度弾力があるものを選びましょう。果皮がカラカラに乾いているものは収穫されて時間が経ったものです。サイズが大きなもののほうが、果肉が多く詰まっています。

【保存方法】

マンゴスチンは新鮮なうちに食べることをおすすめします。保存する場合は、乾燥を避けるため、少し湿らせた新聞紙などに包んで冷蔵庫に入れてください。果皮があまり日持ちしません。乾燥すると皮が硬くなってむきづらくなってしまいますので、購入後はなるべく早目に食べ切ってください。

【注意点】

マンゴスチンの皮に含まれる赤い樹液は染料にも使われるほどで、衣服につくとなかなか取れません。皮をむく際は汁が付かないよう注意しましょう。