

【学名】 *Citrus grandis* Osbeck × *Citrus Paradisi* Macfad

【英名】 Melogold

【科目】 ミカン科

【原産地】 アメリカ（カリフォルニア）

●解説

ミカン科ミカン属の常緑高木。

グレープフルーツとポメロ（文旦）との交配種。

1986年にアメリカ・カリフォルニアで誕生した品種です。

果実の大きさは、グレープフルーツと同じくらいですが、果頂部がややとがり、下膨れのものが多く見られます。果皮の色は、薄い黄緑から淡い黄色まで色の差異がありますが、どちらも成熟したものです。果肉の色はグレープフルーツと同じ薄黄色です。

メロゴールドの特徴は、グレープフルーツ特有の苦み・酸味がなく、果汁が豊富で糖度が高いことです。

果皮は厚いのですが、包丁やナイフで切れ目を入れれば簡単に手で剥くことができます。

日本に輸入されているメロゴールドは、アメリカ・カリフォルニア産で、出回り時期は1月～3月頃です。

【選び方】

果皮の色合いが鮮やかであることと、果皮のハリやつや、手に持ったとき重量感があるものを選びましょう。果皮がしなびていたり、ふかふかしたりしているものは避けましょう。

【保存方法】

購入後は、風通しのよい涼しい場所またはビニール袋かポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。

【グレープフルーツの彩り寿司】

すし酢の代わりにグレープフルーツの果肉を使い、具材としても果肉を使ったお寿司です。さわやかな酸味が軽い風味に仕上がりますので、お酢の苦手な方や子供向きの一品。刺身の魚は、ヒラメやスズキ、アジやサバ、ホタテ貝柱などでもおいしくいただけます。

材料（4人分）

グレープフルーツ（ホワイト） ……………1・1/2個

米……………2合

水……………360ml

（A）砂糖……………大さじ1

（A）塩……………小さじ1

タイ（刺身用） ……………200g

（B）薄口しょうゆ…大さじ1

（B）練りワサビ…小さじ1/3

ゆでエビ……………6尾

キュウリ……………1本

イクラ……………60g

作り方

- ① 米は洗って水気をきり、分量の水を加えて30分浸水させ、普通に炊く。
- ② グレープフルーツは皮と薄皮をとり除いてむき実にし、100gはフォークでよくつぶし、残りはひと口大に手でほぐす。
- ③ ②のつぶしたむき実、（A）をよく混ぜ合わせる。
- ④ 飯台に①をあげ、温かいうちに③を回しかけ、切るように混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- ⑤ タイは1.5cm角に切って混ぜ合わせた（B）と和える。
- ⑥ ゆでエビは1.5cm角に切り、キュウリは種をとり除いて1cm角に切る。
- ⑦ 器に④を盛り、残りの②、⑤⑥、イクラを彩りよくちらす。

【手軽なジュースでビタミンC補給、ホットでも】

グレープフルーツを最も手軽に楽しむ方法は丸ごと絞ったフレッシュジュースです。グレープフルーツ大玉1個で、成人が1日に必要なビタミンC (100mg) を摂ることができます。

また、温めたグレープフルーツジュースは、脳が活性化し、集中力が高まる効果が期待できます。風邪予防や疲労回復に。ホットにして勉強や仕事の合間にいかがでしょうか。ホットにする場合は、果汁を耐熱グラスに注ぎ、電子レンジ (600W) で1分ほど加熱します。

【関連情報】

グレープフルーツ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3回グレープフルーツ博士になろう」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3回グレープフルーツ博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol03.php>