

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【バレンシアオレンジ】

【学名】 *Citrus sinensis (L.) Osbeck forma valencialis*

【英名】 Valencia orange

【科目】 ミカン科

【原産地】 スイートオレンジが中国、ポルトガル、大西洋アゾレス諸島、アメリカと伝わる過程のどこかで生じたとされている。

●解説

ミカン科ミカン属の常緑高木。

原産地はインド・アッサム地方で。原種の野生ミカンが世界各地へと広がるうちに、さまざまな変種として生まれました。現在、世界で最も多く栽培されている果樹とされています。

オレンジは、「普通オレンジ」、「ネーブルオレンジ」、「ブラッドオレンジ」の3つに大別されます。私たちが普段、慣れ親しんでいるのは普通オレンジの一種であるバレンシアオレンジです。ネーブルオレンジはお尻の部分に「へそ (navel : ネーブル)」があるのが特徴で、それが名前の由来です。ブラッドオレンジは、果肉が「血 (blood : ブラッド)」のように赤いので、それが名前の由来になっています。

世界中で広く栽培され、オレンジ類の中でも最も生産量が多いのがバレンシアオレンジです。1870年代にアメリカにアゾレス諸島（ポルトガル領）で育てられた品種の苗木が持ち込まれ、栽培が始まりました。スペインのバレンシア地方で栽培されていたオレンジと似ていることからこの名前がつけられました。現在では、アメリカ・カリフォルニアとフロリダ、南アフリカ、オーストラリア、ニュージーランド、ブラジルなどで栽培されています。日本に輸入されているバレンシアオレンジは、大半がアメリカ産、次いでオーストラリア産です。市販のオレンジには産地シールが貼ってあるので、そのシールからオレンジの故郷がわかります。

1個が約200～250gで、日本には、カリフォルニア産が3～7月、南アフリカ産が8～10月頃、それぞれ輸入されています。

バレンシアオレンジは、酸味が強くジューシーで、特有の芳香があります。そのまま食べるだけでなく、ジュースや加工品、料理用としても重宝されています。

ます。

バレンシアオレンジは、ビタミンCが豊富で100g食べれば、1日の必要量の約半分を摂ることができます。また、疲労回復に役立つとされるクエン酸や血圧のコントロールを助けるカリウムなども含まれています。さらにバレンシアオレンジには、ヘスペリジンと呼ばれる物質が含まれています。ヘスペリジンは、毛細血管を強くする効果があり、高血圧予防や動脈硬化予防につながるとされています。

【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、手に持ったときに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。

【関連情報】

オレンジ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7回レモン博士オレンジ博士になろう」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7回レモン博士オレンジ博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol07.php>