

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【ネーブルオレンジ】

【学名】 *Citrus sinensis (L.) Osbeck var. brasiliensis T.Tanaka*

【英名】 Navel orange

【科目】 ミカン科

【原産地】 ブラジル

●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。

ネーブルオレンジは、へたの反対側にでっぱりがあり、これがへそ (navel) に似ていることからこの名がつけられました。もとはブラジルのバイア地方の苗木がアメリカ・ワシントンで育てられ、ワシントンネーブルとしてカリフォルニアに送られ、広く栽培されるようになりました。

甘みと酸味のバランスがよく、ジューシーで果汁が豊富なオレンジです。

ネーブルオレンジは、アメリカからの輸入品「ワシントンネーブル」が多く、果肉は多汁で甘みが多く香りも豊かです。じょうのう膜（袋）が薄くてやわらかく、種もないのでそのまま食べることができる食べやすいオレンジです。アメリカからの輸入ものは11～4月頃がシーズンです。日本では、「白柳ネーブル」「森田ネーブル」「吉田ネーブル」「大三島ネーブル」「村上ネーブル」「清家ネーブル」などが市販され、いずれも2～3月頃が旬です。

ネーブル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、果皮のはりやつや、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。

【保存法】

購入後は、風通しのよい涼しい場所または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>