

【カラカラ】

【学名】 *Citrus sinensis* SP.

【英名】 Cara cara orange, Pink navel

【科目】 ミカン科

【原産地】 ベネズエラ

●解説

ミカン科ミカン属の常緑高木

「カラカラ」はネーブルの仲間です。ネーブルは、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州に送られ、広く栽培されるようになりました。

カラカラは、ベネズエラのカラカラ農園で誕生したオレンジで、名前の由来は農園名からです。

日本では果肉の色が美しいピンク色であることから「ピンクネーブル」とも呼ばれています。お尻の部分にへそがあるので、見た目はネーブル、切ると果肉がピンク色なのでルビーグレープフルーツのようです。

カラカラは酸味が少なく果汁が豊富で上品な甘味が特徴です。酸味が苦手な方にも最適なオレンジです。

果肉のピンク色は抗酸化物質のリコピンを含みます。さらにビタミンC、ビタミンA、食物繊維、葉酸なども豊富です。カラカラ1個で多くの栄養がとれることから「パワーオレンジ」ともいわれています。

日本には、アメリカ・カリフォルニア産が輸入されています。出回り時期が2月～3月ごろの限られた時期のため貴重なオレンジです。

【選び方】

果皮の色合いが鮮やかでハリとつや、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古くなっているのを避けましょう。

【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>