

フルーツセーフティ 輸入果物図鑑 【パパイヤ】

【学名】 *Carica papaya L.*

【英名】 Papaya, mamme apple

【科目】 パパイヤ科

【原産地】 メキシコ、西インド諸島、ブラジルにかけての熱帯アメリカ

●解説

パパイヤ科パパイヤ属の常緑高木。

原産は中南米。現在、世界の熱帯および亜熱帯で広く栽培されています。日本にはアメリカとフィリピンから年間を通して輸入されています。

日本に輸入されているパパイヤは、ほとんどがソロ種という品種です。ほかにはハワイで生産されるレインボー種とサンライズ種があります。

ソロ種は洋ナシのような形で果皮の色は緑黄色。中心部に黒い小さな種がびっしりと詰まっています。熟すに従って黄色が強くなります。果肉は濃い黄色で、ねっとりとした食感で甘みがあり、酸味はほとんどありません。熟すにつれて特有の芳香を放ちます。果皮が黄色く変化すると栄養分のカロテンも増えます。1年を通して輸入されています。

レインボー種は、ハワイを代表する品種です。パパイヤの天敵ともいえるリングスポットウイルス病に対する遺伝的な抵抗力を備えています。皮は緑黄色が熟すと黄色になり、果肉は黄金色です。ハワイ島、オアフ島、カウアイ島などで栽培されています。

サンライズ種は、通称「ストロベリーパパイヤ」と呼ばれる品種です。果皮はそばかすのような模様の緑がかった黄色で、熟すと黄色になります。果肉はジューシーで、目に鮮やかな赤オレンジ色です。「サンライズ・ソロ」いう品種で、果肉が赤いのが特徴。糖度が高めでさっぱりとした口当たりです。主にハワイから輸入されています。国産では宮崎県でも生産されています。

パパイヤは酸味が感じられない果物ですが、ビタミンCが豊富です。パパイヤ1個は400g前後ですが、その半分で成人が1日に必要とする100mgのビタミンCをとることができます。熟すほど含有量が増えるカロテンやリコピンは抗酸化作用があるので、肌の老化や生活習慣病の予防が期待できます。食物繊維は、1/2個で4g以上含み、パパイヤに含まれる楮のパパインは、肉を柔らかか

くする効果があります。

通

【選び方】

果皮にツヤがありずっしりと重みがあるものを選びましょう。表面が乾燥していたり、しわが寄っているものは古いので避けましょう。果皮の色が完全に黄色くなり、芳香が強くなってきたら食べ頃です。その頃には表面に弾力も出てきます。表面にまだ緑色の部分が残っているものは追熟が必要です。食べ頃になると全体が黄色くなり、肩の部分を軽く押さえると少し弾力を感じるくらいに柔らかくなってきたら食べ頃です。

【保存方法】

多少緑がかったパパイヤの場合、新聞紙で包んで常温で保存し、完熟するまで待ちましょう。紙袋の中に入れておくのも良いでしょう。全体の3/4程度からほぼ黄色になってきたら食べ頃です。そこから1時間ほど冷蔵に冷やせば一段とおいしくなります。

完熟したパパイヤの場合、ビニール袋またはプラスチックの容器に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すれば、約1週間は鮮度が維持できます。パパイヤは熟れすぎると栄養、ビタミンが急激に減少してしまいます。また、未熟の状態では、完熟のときよりもビタミンの含有量が全体的に少なくなります。