

【学名】 *Passiflora edulis Sims.*

【英名】 passion flower

【科目】 トケイソウ科

【原産地】 ブラジル南部

●解説

トケイソウ科トケイソウ属

ブラジル原産のツル性多年生草本。花弁と萼（がく）片が5枚ずつ、10枚ずつ並び、雄しべが突き出た花の形を、十字架に見立ててキリストの受難（パッション）からパッションフルーツの名前がつけました。

日本では、花の形が時計の文字盤に見えることから、果物時計草（クダモノトケイソウ）とも呼ばれています。

原産地であるブラジルから世界の熱帯・亜熱帯各地に伝わり、19世紀頃にオーストラリアやニュージーランドで栽培が始まりました。日本には、ニュージーランドとアメリカから輸入されています。国内では、沖縄と鹿児島で生産されています。

代表的な品種は果皮が紫色のパープルグラナディアです。直径およそ5~7cmの球形または楕円形。果皮の色は未熟なものは茶色で、熟すとあずき色から紫色になりしわができます。

このほかに、パープルグラナディアと大きさと風味がさほど変わらない果皮が橙色のスイートグラナディアと大型で果皮が黄色のマクラヤなどがあります。

果肉は黒い米粒大の種子を包む黄色のゼリー状で、果汁も含みます。果肉は甘酸っぱい風味で独特の芳香があります。

食べ方は、スプーンなどで種子ごとすくって食べるほか、ジュースやゼリー、シャーベットなどの加工品に用いられます。

パッションフルーツは、カリウムの含有量が多いことが特長です。また、ビタミンAやビタミンB群、葉酸、カリウムが豊富です。また、パイナップル同様に、タンパク質分解酵素の存在が確認されています。

【出回り時期】

ニュージーランド産は1月～9月、アメリカ産は7月～2月

【選び方】

果皮の色合いが鮮やかでつやがあるものを選びましょう。皮の表面が滑らかなうちはまだ未熟なので常温で追熟させます。果皮にしわが寄り始めたら食べ頃です。

【保存方法】

表面が滑らかなものは風通しのよい涼しい場所に置き、追熟させます。完熟したもの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。完熟後は、腐敗が早いので、できるだけ早めに食べきりましょう。

【食べ頃の見分けかた】

パッションフルーツを室温で数日間～1週間ほど保管していると、果皮の表面にしわができます。これが追熟が進んだもので、酸味が抜けて甘みが増します。食べる当日に、冷蔵庫で冷やしてからたべるとおいしくいただけます。