

【学名】 *Ananas comosus* (L.) Merrill

【英名】 Pineapple

【科目】 パイナップル科

【原産地】 南アメリカ

## ●解説

パイナップル科アナナス属 常緑多年生草本

原産地はアメリカ大陸の熱帯、亜熱帯地方のブラジルの中部と南部、北部アルゼンチン、パラグアイのあたりといわれています。

学名は「アナナス コモスス (*Ananas comosus*)」といいます。「Ananas」は「亀」の意味で、果実が亀の甲羅のように見えることに由来していると考えられます。

パイナップル (pineapple) という英語名は、パイン (pine) とアップル (apple) を合わせたものです。果実の外観が松ぼっくり (松かさ) に似ており、味はリンゴのように甘くおいしいことから、このような名前がつけられています。

パイナップルは1000年以上前からブラジル南部、アルゼンチン北部、パラグアイにかけての地域で栽培されていました。1493年にコロンブスの第2次探検隊が西インド諸島でパイナップルを発見しました。16世紀にはスペイン、アフリカ、アジア、フィリピンなどにも渡来、18世紀初めにはオランダでガラス温室栽培がはじまり、その後100年のうちにヨーロッパ中で温室栽培がはじまり、高級果物として貴族や富豪に親しまれました。産地として最も有名なハワイでは1885年頃に栽培が成功しています。日本には江戸時代にオランダ船によって運ばれたといわれています。

パイナップルは一見すると果実のようですが、実際は高さ1mほどの多年生草本の実です。植えてから約1年で葉の中心部につぼみが出て、小さな花が次々と開花します。開花されると約5か月で収穫できます。

パイナップルの果実は、花序の軸の周りに配列した小果実の付け根の部分が軸といっしょに融合肥大し、多量の汁を含むようになったものです。本当の果実は表面へ螺旋状に並んだ、硬化して食べられないイボ状の部分から果肉の表層までの部分です。

パイナップルには 100 以上の品種が存在しますが、大別するとスムーズ・カイエン、クイーンレッド、スパニッシュ、カバゾニの 4 系統に分かれます。

日本で流通している生鮮パイナップルの大部分は輸入品です。主な生産地はフィリピンです。ほかに台湾、アメリカ、パナマ、マレーシアなどから輸入されています。国内では沖縄で生産されています。

主な品種は

スムーズ・カイエン	世界で最も多く生産されている品種。果汁が多く甘みが強いのが特徴。果肉は淡黄色でやや繊維質、甘い風味は缶詰め用としても用いられている。
クイーン	栽培されている品種の中で最も小さく、450g～950gで、形は先細り型で果肉は深い黄色。甘味があり果肉はサクサクした食感が特徴。
レッドスパニッシュ	果実は中程度の大きさに 0.9～1.4kg で樽型。果肉は淡黄色で甘くてピリッとした酸香味があり、果肉はきめが粗く繊維質なのが特徴。

パイナップルは、マンガンとビタミン B1 が比較的多く含まれています。マンガンは骨や関節の形成やエネルギー生成などに働き、ビタミン B1 は疲労回復に効果があります。また、カリウムも多く含まれているので高血圧予防や動脈硬化予防などに効果が期待できるでしょう。食物繊維も多く含むので、便秘の予防にもなります。甘みが強いパイナップルですが、エネルギーは意外と少なく可食部 100g でも 50kcal 程度です。

パイナップルの成分には、ブロメラインと呼ばれるたんぱく質分解酵素が含まれています。ブロメラインには肉を軟らかくする効果があるので、肉料理の際にパイナップルと肉をいっしょに調理したり、下味をつける際にパイナップルをいっしょに漬け込こんだりする利用法もあります。中華料理の酢豚やハムステーキなどはお馴染みです。

### 【選び方】

パイナップルの表面は幾何学模様のようにデコボコしていますが、この溝が深いものが良品です。表面が緑色のものはまだ新しいものです。全体には赤みがありツヤのあるものが良いでしょう。

パイナップルは、葉が付いている上部から下部に行くほど糖度が高くなりますので、ずっしり大きく下ぶくれの形をしているもの。また香りがよく、葉は

濃い緑色のものを選びましょう。葉の部分が枯れていたり、葉が長すぎるものは避けましょう。

#### 【保存方法】

パイナップルは収穫後に追熟することはありませんので、購入したら早めに食べましょう。保存する場合は、6～8℃が適温といわれていますので冷蔵庫の野菜室がおすすめです。

#### 【注意点】

未熟な果実には針状結晶の「シュウ酸カルシウム」が多く含まれていて、舌がヒリヒリしたり、口の中が荒れることがあるので注意してください。

#### 【関連情報】

パイナップル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5回パイナップル博士になろう」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5回パイナップル博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol05.php>