

フルーツセーフティ 新・輸入果物図鑑 【ラズベリー】

- 【学名】 *Rubus spp.*
【英名】 Raspberry
【科目】 バラ科
【原産地】 北アメリカ、ヨーロッパ、アジア

●解説

バラ科キイチゴ属

ヨーロッパ原産の小果樹。

ラズベリーはフランス語で「フランワーズ」と呼ばれ、バラ科の植物でキイチゴの一種です。栽培種はヨーロッパ原産のレッドラズベリーと、北アメリカ原産のブラックラズベリーが中心です。

品種には、赤い果実のラーザム、カスバート、インディアンサマー、黄色のゴールデンクイーン、黒色のジュエルなどがあります。

国内では、北海道や東北地方、中部地方の高冷地で栽培されています。

市場に出ているほとんどがアメリカからの輸入物です。生食以外にも冷凍ものが輸入されています。

栄養価はビタミンC、食物繊維、エラグ酸やアントシアニンを多く含みます。また、ラズベリーケトンという香り成分が、脂肪と脂肪分解酵素リパーゼを結びつける働きをするため皮下脂肪を減少させるといったダイエット効果に注目が集まっています。またエラグ酸は、美白作用があるといわれていますので、美容効果が期待できます。

生食は酸味が強く甘味が少ないので、ジャムやゼリー、菓子などに加工されます。

【出回り時期】

アメリカ・カリフォルニア産が5月～10月

【選び方】

全体に濃く色づき、香りが良い物を選びましょう。

【保存法】

鮮度落ちが早いので、できるだけ早めに食べ切りましょう。食べきれない分は、水洗いせずに冷凍保存します。