

フルーツセーフティ 新・輸入果物図鑑 【スウィーティー】

【学名】 *Citrus grandis* × *paradisi oroblanco*

【英名】 Sweetie

【科目】 ミカン科

【原産地】 アメリカ（カリフォルニア）

●解説

ミカン科ミカン属の常緑高木。

グレープフルーツとポメロ（文旦）との交配種。

アメリカ・カリフォルニアで誕生したオロブロンコが、1984年にイスラエルで「スウィーティー」という名前で栽培されるようになりました。「オロブロンコ」（アメリカ産）と「スウィーティー」（イスラエル産）は産地が違うだけで同じ品種です。

イスラエル産のスウィーティーは、1991年から輸入されるようになりました。国内では、輸入前からガムや清涼飲料水などの原材料として用いられていたため、果実よりも先に加工品としてスウィーティーの名前が知られていました。

果実の大きさはグレープフルーツとほぼ同じで、果肉の色も薄黄色ですが、食味はグレープフルーツ特有の苦みはなく、酸味が少なく果汁が豊富で甘味があります。

同じ品種のオロブロンコとの大きな違いは、果皮の色が緑色だということです。オロブロンコの果皮は、薄い黄緑か淡い黄色ですが、カリフォルニアと気候が違うため、スウィーティーは表皮が緑色のまま熟します。また、オロブロンコほど果皮は厚くありません。

イスラエルから輸入されるスウィーティーの出回り時期は12～1月頃と短期間です。

【選び方】

果皮の色合いが鮮やかであることと、果皮のハリやつや、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。

【グレープフルーツの彩り寿司】

すし酢の代わりにグレープフルーツの果肉を使い、具材としても果肉を使ったお寿司です。さわやかな酸味が軽い風味に仕上がりますので、お酢の苦手な方や子供向きの一品。刺身の魚は、ヒラメやスズキ、アジやサバ、ホタテ貝柱などでもおいしくいただけます。

材料（4人分）

グレープフルーツ（ホワイト） ……………1・1/2 個
米…………… 2 合
水……………360ml
（A）砂糖……………大さじ 1
（A）塩……………小さじ 1
タイ（刺身用） ……………200g
（B）薄口しょうゆ…大さじ 1
（B）練りワサビ…小さじ 1/3
ゆでエビ……………6 尾
キュウリ……………1 本
イクラ……………60 g

作り方

- ① 米は洗って水気をきり、分量の水を加えて 30 分浸水させ、普通に炊く。
- ② グレープフルーツは皮と薄皮をとり除いてむき実にし、100g はフォークでよくつぶし、残りはひと口大に手でほぐす。
- ③ ②のつぶしたむき実、（A）をよく混ぜ合わせる。
- ④ 飯台に①をあげ、温かいうちに③を回しかけ、切るように混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- ⑤ タイは 1.5 c m 角に切って混ぜ合わせた（B）と和える。
- ⑥ ゆでエビは 1.5 c m 角に切り、キュウリは種をとり除いて 1 c m 角に切る。
- ⑦ 器に④を盛り、残りの②、⑤⑥、イクラを彩りよくちらす。

【手軽なジュースでビタミンC補給、ホットでも】

グレープフルーツを最も手軽に楽しむ方法は丸ごと絞ったフレッシュジュースです。グレープフルーツ大玉1個で、成人が1日に必要なビタミンC(100 mg)を摂ることができます。

また、温めたグレープフルーツジュースは、脳が活性化し、集中力が高まる効果が期待できます。風邪予防や疲労回復に。ホットにして勉強や仕事の合間にいかがでしょうか。ホットにする場合は、果汁を耐熱グラスに注ぎ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱します。

【関連情報】

グレープフルーツ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3回グレープフルーツ博士になろう」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3回グレープフルーツ博士になろう」

<http://www.fruit-safety.com/education/vol03.php>