

図鑑せ果物博士!

グレープフルーツの巻

皆さんの食卓に
おいしい野菜と、楽しい情報をお届けできるよう
一生懸命頑張ります!

多摩青果職員 国立せいか(25)

1.『グレープフルーツ』の旬について考える

グレープフルーツ ミカン科ミカン属 西インド諸島原産

グレープフルーツは、今から250年以上前、カリブ海の西インド諸島で発見されました。日本からはずいぶん離れた場所の生まれですが、日本でも江戸時代から親しまれているブンタン(文旦)の突然変異とされています。日本で広く食べられるようになったのは1970年代と比較的新しく、アメリカのフロリダやカリフォルニアの他、イスラエルや南アフリカなどから輸入されています。グレープフルーツという名前は、果実がブドウのように房になって実ることに由来しています。

■東京多摩青果のグレープフルーツの年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

東京多摩青果H23~25年入荷量より



■産地別 年間入荷量に対する、各月入荷量の占める割合(%)

東京多摩青果H23~25年入荷量より

色の基準 0% ~10% ~20% ~40% 40%超

産地名	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
アメリカ	0%	0%	0%	0%	0%	~20%	~40%	0%	0%	0%	0%	0%
南アフリカ	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	~20%	~40%	~40%	0%

10月~4月

世界最大のグレープフルーツ産地であるフロリダからの入荷が中心となります。12月から入荷量は増加し、3月に最大のピークを迎えます。3月は1年を通して最も入荷が多い月でもあります。

6月~8月

アメリカ産の入荷が終わり、南アフリカ産の入荷が6月から始まります。8月までの3ヶ月間のみの入荷です。スタートの6月に最大のピークを迎えますが、終了に近づくにつれ、徐々に入荷量は減少していきます。

2.多摩青果で取り扱う『グレープフルーツ』

■多摩青果に入荷するグレープフルーツの主な種類

ホワイト種



マーシュ

グレープフルーツの最も一般的な品種で、日本に輸入されているものは主に左の「マーシュ」です。果皮が黄色く、果肉は白みがかった薄黄色をしています。さわやかな甘酸っぱさと独特の苦みが特徴です。

ルビー種



レイルビー

果肉の色から、「ルビー種」と呼ばれています。果皮はやや赤みがかった黄色で、果肉は鮮やかな赤みがかった色合いです。一般的にホワイト種に比べて酸味が少なく、甘みが強いことが特徴です。ルビー種と呼ばれるものの例には、写真のような品種があります。



フレイム



リオレッド



スタールビー

グレープフルーツの仲間

オロブランコ(スイーティー)



「ブンタン(文旦)」×「グレープフルーツ」の掛け合わせで、日本ではアメリカ産をオロブランコ、イスラエル産をスイーティーと呼んでいます。両者はほぼ変わりませんが、オロブランコの方が果皮がやや厚めで黄みがかっているのが特徴です。

カクテルフルーツ



「ボメロ」×「マンダリン」の掛け合わせで、中国原産。果皮が緑色の間に果実が熟すという特徴があります。果肉は黄色で柔らかくジューシーです。

メロゴールド



「ボメロ」×「グレープフルーツ」の掛け合わせで、果皮の色は緑から黄色。果汁が豊富で酸味が少なく、甘みの強いグレープフルーツのようです。

※ボメロは、「ブンタン」×「グレープフルーツ」の掛け合わせで、別名チャイニーズグレープフルーツと呼ばれます。

■多摩青果に入荷するグレープフルーツの主な産地

トルコ

2014年より入荷が始まりました。



南アフリカ共和国

アメリカ産と入れ替わりで、6月~8月の3ヶ月間の入荷があります。主に生産される東部地区は暖流が流れている為、気温と湿度が高く、グレープフルーツの生育に適しています。

グレープフルーツは、温暖な気候の土地で栽培されます。

2月26日

2月26日は「フロリダグレープフルーツの日」と制定されています。フロリダ産グレープフルーツが旬になる2月と、26をフロリダのフロと読む語呂合わせから、2月26日に制定されているのです!!

アメリカ合衆国

日本への輸出量はダントツの1位です。フロリダ州のインディアンリバー地区は、グレープフルーツの一大産地です。太陽の光に恵まれた亜熱帯気候、適度な降水量、湿度を保つ為に必要なカルシウムやミネラル等を含んだ土壌が、グレープフルーツの生育に適しています。

図鑑せ果物博士!

グレープフルーツの巻

こちらのレシピの詳細は
ホームページにて公開!

TOP→取扱商品→レシピ

3.『グレープフルーツ』もっと知りたい!もっと美味しく!

実験 グレープフルーツ酢作りに挑戦してみよう!

最近、何かと話題の様々な種類のフルーツ酢。今回私たちは、グレープフルーツ酢作りに挑戦してみました!
経過観察をし、それぞれのお酢に合うレシピを考えました。

～用意するもの～

- ①グレープフルーツ ②氷砂糖 ③お好みのお酢(今回は穀物酢・リンゴ酢・黒酢の3種類)
- ④密閉の出来るガラス製の瓶(フタが金属製の瓶は、サビてしまう可能性があるためNG)

～作り方～

1. グレープフルーツを瓶に入れ易い大きさに切る。
2. グレープフルーツ(150g):氷砂糖(150g):お酢(300ml)=1:1:2の割合で入れる。
1日1回瓶を振って混ぜ、涼しい場所で保管する。(分量は目安ですのでお好みで調整して下さい。)
3. 味がしみこみ、氷砂糖が全て溶けたら、果物を取り出し冷蔵庫で保存。

	1日目	2・3日目	5日目	6日目	レシピ提案
穀物酢	 材料を入れ、蓋をして密閉状態に。	 約6割の氷砂糖が溶けた。	 5日目には全ての氷砂糖が溶け、果肉が少し剥がれてきた。	 傷みが出てきたグレープフルーツは取り除くとベスト!	1番氷砂糖が溶けたのが早かったこともあり、グレープフルーツ・氷砂糖の味が良く浸透していた。ほどよい甘さと酸味のバランスが良い。 サラダに合いそう!
リンゴ酢	 材料を入れ、蓋をして密閉状態に。	 半分ほどの氷砂糖が溶けた。	 5日目はわずかに氷砂糖が残っていて、果肉が少し剥がれてきた。	 全ての氷砂糖が溶けた。	リンゴと氷砂糖の甘味が前面に出ているフルーティーな味わい。甘さの中に少しの酸味がある。リンゴとグレープフルーツの香りがとても良い。 デザート等の甘いものに合いそう!
黒酢	 材料を入れ、蓋をして密閉状態に。	 半分ほどの氷砂糖が溶けた。	 5日目はわずかに氷砂糖が残っていて、果肉が少し剥がれてきた。	 全ての氷砂糖が溶けた。	黒酢の味が強い。全体的に酸っぱく、まろやかでコクのある味わい。 メイン料理に合いそう!
～日別～ 3種のまとめ	まだお酢の味しかなかった。	穀物酢の氷砂糖が1番溶けていた。	3種全ての果肉が少し剥がれてきた。	リンゴ酢・黒酢も全ての氷砂糖が溶けた。	6日間あれば氷砂糖も全て溶けて、味もしみこむと言う結果に。
		穀物酢と比べるとリンゴ酢と黒酢は氷砂糖が溶けるのがやや遅い。	穀物酢の氷砂糖が全て溶けた。	3種ともしっかりと味がしみこんで色は濁って少し薄くなった。	3種の個性を活かしたレシピを考案したので是非お試しください!

4.実践! せいかの『グレープフルーツ』鉄板レシピ



穀物酢がおすすめ!

ホタテとグレープフルーツのサラダ

1. しょう油、グレープフルーツ酢、かつお節を合わせ、かつお節が沈み込んだら濾して、保存用の容器に移す。
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら粉寒天を加えて煮溶かす。
1.のポン酢を別の容器に移し、そこへ寒天液を加え、冷やし固める。
3. サラダ用のホタテ、ミニトマトはそれぞれ半分に、水菜は4cm幅に切る。
4. お皿に水菜をひろげ、グレープフルーツとホタテを交互に並べる。ミニトマトはその周りに飾る。上にポン酢ジュレをのせて、完成。



リンゴ酢サイダー

1. グレープフルーツの果肉をスプーンで潰す。
2. グラスに氷・グレープフルーツ酢・サイダーを入れてかき混ぜる。
3. 2.に1.で潰したグレープフルーツの果肉とミントを飾りつけて完成。

ホワイトグレープフルーツを使えばさわやかな色合いに♪



リンゴ酢がおすすめ!



黒酢がおすすめ!

鶏肉の黒酢照り焼き

1. 温めたフライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉を皮目からこんがり焼く。(強火で5分程度)
2. 余分な油をペーパーで取り除いてからひっくり返す。お酒を適量まわしかけ、蓋をして蒸し焼きにする。中までしっかりと火を通す。(強火で5分程度)
3. グレープフルーツ酢・しょう油・みりん・酒を混ぜておく。
4. 鶏肉にしっかりと火が通ったら3.をかけてさらに焼く。タレにとろみと照りが出たら完成。

グレープフルーツの秘密を知っている! 他にはこんな食べ方がオススメ! などみなさんからの情報・ご意見・ご感想をぜひお寄せください! もちろん! グレープフルーツに限らずその他野菜果物なんでも大歓迎です!

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保367 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考サイト: 果実ナビ 他
参考文献: 新ビジュアル食品成分表 からだにいいフルーツの便利帳 他

担当: 堀田・有馬