

# 目指せ果物博士！ マンゴ-の巻

お問い合わせはコチラまで...  
 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  
 参考文献 ・高橋書店「からだにうれしい果物の便利帳」監修 三輪正幸  
 参考サイト・果物ナビ 他  
 担当:上田  
 国立せいか(25)

## せいかが『マンゴ-』について考える

**マンゴ-** ウルシ科 インド、マレー半島

マンゴスチンやチェリモヤと並び、世界三大美果の一つ。約4000年前からミャンマーで栽培が行われ、日本へは明治時代に伝わったとされています。その後、国内ではハウスでの栽培が盛んに行われ、より甘みの強い完熟状態での収穫が可能となりました。

**主な産地** 国産品：宮崎県・沖縄県・鹿児島県 など 輸入品：タイ・フィリピン・アメリカなど

○ 多摩青果への入荷時期

国産品	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
輸入品	輸入品は通年入荷があります											

国産マンゴ-は基本的に樹上で完熟させて出荷しますが、輸入マンゴ-は輸送に時間がかかってしまうので、主に未熟状態で収穫されています。

## マンゴ-の種を活用しよう！

○「マンゴ-の樹」を育てよう！ 挑戦してみてください！

マンゴ-を食べた後に残る種、この種で「マンゴ-の樹」が育てられます。

鉢に種を植え、水をあげて育てると...

出てきた平たい種をはさみで切り、中から小さい種を取り出す

うまくいけば... マンゴ-の樹が育ちます！

**注意！** マンゴ-は触れるとアレルギー反応が出る場合がありますので、取り扱いにはご注意ください。

## マンゴ-を食べよう！

○ 多摩青果へ入荷する主な『マンゴ-』

**アーウィン (アップルマンゴ-)**

国内で最も多く栽培されている品種。果皮がりんごのように赤く色づく。特に甘味が強く、一度食べたら病みつきに！

**ナンドクマイ**

アーウィンに比べ甘みの中にほど良い酸味が感じられる。主にタイで生産されている品種。

**カリフォルニアマンゴ-**

果皮が緑色のまま熟す。香り豊かで濃厚な甘みが味わえる。その名の通りカリフォルニアで生産されている。

**キーツマンゴ-**

大きいもので2kg近くにもなる大型品種。

**ミニマンゴ-**

1粒80gぐらいの小粒のマンゴ-。

**マンゴ-の切り方 教えます！**

- 種を両端を切り
- 3つに切り分ける
- 真ん中は皮をむき、
- 両端は格子状に切り込みを入れ

果肉を押し出すように反り返らせれば... **完成！**

**太陽のタマゴ**

アーウィンの中でも「糖度15度以上」、「重さ350g以上」、「見た目が綺麗なもの」という厳しい条件をクリアしたもの。

## 実践！せいかの『マンゴ-レシピ』

**マンゴ-のサルサソース**

甘みと酸味が絶妙！

- 材料をすべてみじん切りにしてボールに入れる。
- レモン果汁、塩・こしょう、タバスコで味を付ける。
- お皿に盛り付け、クラッカーを添えたら完成！

**マンゴ-の豚肉巻き**

おかずに変身！

- 薄切りの豚肉に塩・こしょう、小麦粉をさっとかけておく。
- 細く切ったマンゴ-を1の豚肉で巻く。
- 油を引いたフライパンでしっかりと焼いたら完成！

**マンゴ-のヨーグルトパフェ**

切ってのせるだけ！

- マンゴ-、カステラを適当な大きさに切る。
- グラスにカステラ→ヨーグルト→マンゴ-を入れる。
- 更にカステラを入れ、クリームを絞ってマンゴ-を飾ったら完成！