

Chapter 1

どんな果物があるのか、
いつどこでとれるのか、知っていますか？
毎日、店で目にしたり、買ったりしていても、
意外とちゃんと分かっていないものです。
果物の分類や品種、旬、産地などの知識を身につけることは大切。
果物店やスーパーで、果物とその表示を見かけたとき、
「今、旬だから、さっとおいしい」「ここでも作っているんだ！」など
あれこれと想像がわいてくるし、
興味の幅もグンと広がって、楽しくなりますよ。

くだものって
どんなものがあるの？

index

P6 くだものは種類が豊か

- 果物の旬っていつ？
- 果物の産地マップ
- 果物・種実の分類
- 果物ミニ図鑑
- 果物を保存する知恵

P19 代表的なくだものの品種を紹介します

- 品種改良って、どういうことですか？
- 代表的な果物の品種
- 品種の多さは生活の豊かさにつながります

果物の旬っていつ？

「この時期にしか食べられない」…と果物はわりと旬がはっきりしています。おいしく、安価にたくさん出回る旬を知り、季節の豊かさを感じましょう。








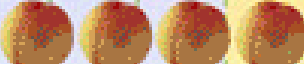
最近では、輸送技術の発達やハウス栽培によって、季節に関係なく食材が出回るようになりました。例えば、いちごは春から初夏にかけてが旬でしたが、品種改良や栽培技術の進歩により、今はほぼ1年中食べられるようになっています。

旬とはたくさんとれて、おいしい時期のこと。量

が出回り安くなるので、時期を知って賢く楽しくいただきましょう。

下記の出回りカレンダーは一般的に出回る時期を表わしました。品種や地域により、多少のずれは出てきます。

果物の出回りカレンダー



























	春 3月	春 4月	春 5月	夏 6月	夏 7月	夏 8月	秋 9月	秋 10月	秋 11月	冬 12月	冬 1月	冬 2月
いちご												
びわ												
さくらんぼ												
うめ												
メロン												
すいか												
もも												



果物マメ知識

旬の果物でヘルシーに

おすすめはやはり、旬の果物。汗を大量にかく夏は、水分の多いすいかやなしで水分補給を、寒くなり風邪をひきやすい秋や冬は、みかんやかきでビタミンCを補給しましょう。ビタミンCは疲労や風邪、喫煙で消費されます。成人が1日にとりたいビタミンCは100mgですが、かき1個だと127mgとれ、みかん2個なら52mg得られます。

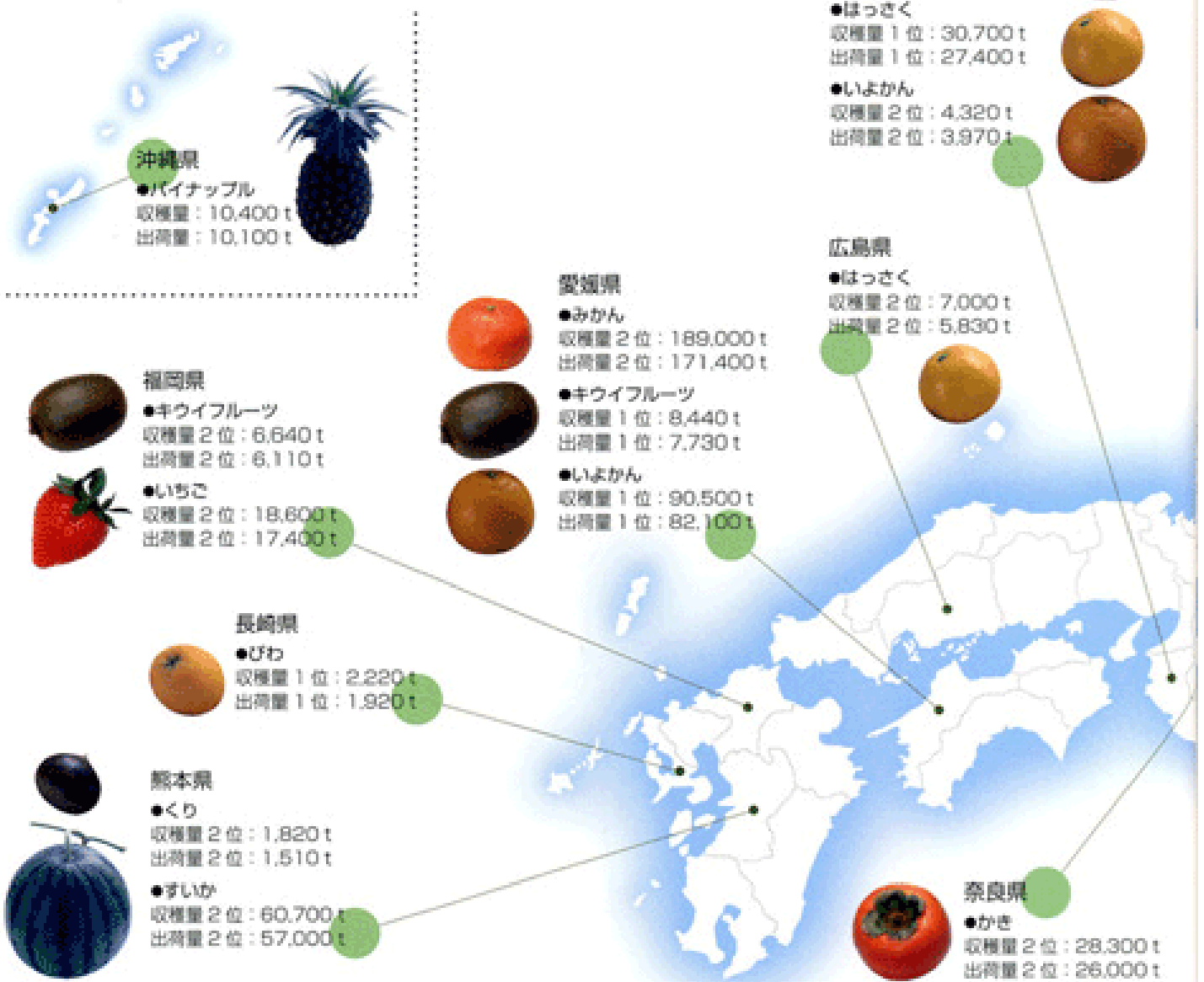
	春 3月	春 4月	春 5月	夏 6月	夏 7月	夏 8月	秋 9月	秋 10月	秋 11月	冬 12月	冬 1月	冬 2月
なし												
いちじく												
ぶどう												
りんご												
										8~12月が収穫期だが、過年出荷も。		
くり												
かき												
うんしゅう みかん												

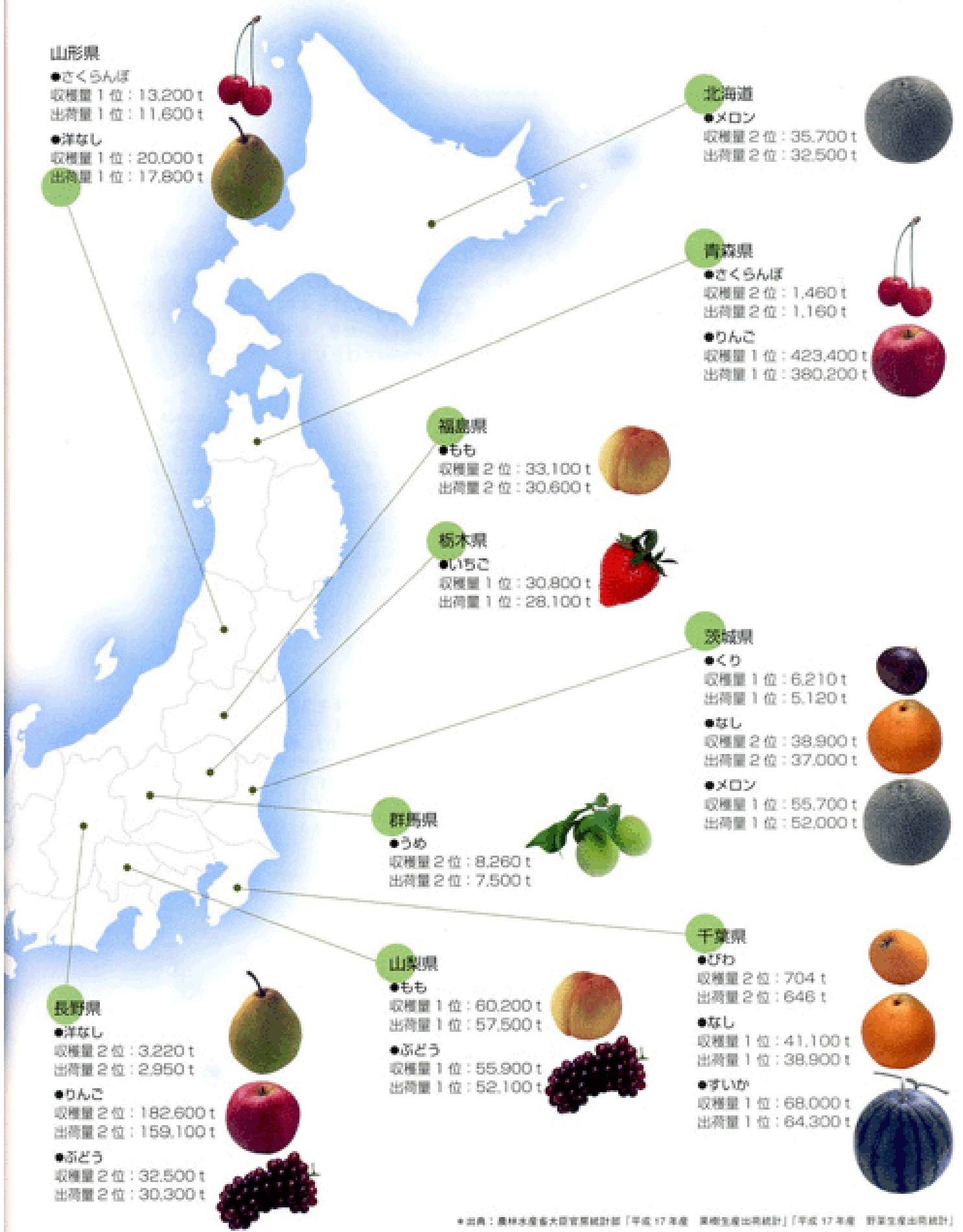
※果物の写真が並んでいる部分が、それぞれの果物の収穫時期を表わしています。

果物の産地マップ

よく食べる果物は、どこで作られ、どのくらい収穫・出荷されているのでしょうか。
気候や土地によって、育つ果物がさまざまです。
場所と数値を把握することで、より理解を深めましょう。

日常的に食べる果物の生産地、収穫量・出荷量を記しました。
収穫量は、収穫したもののうち、生食用、加工用として流通する基準を満たすものの重量です。
出荷量は、収穫量から生産者の自家消費、生産物を贈与した量、収穫後の消耗などを差し引いた重量です。
沖縄だけでとれるパイナップル以外の果物は、収穫量、出荷量の多い県1位、2位をあげています。





●出典：農林水産省大臣官房統計部「平成17年度 果樹生産出荷統計」「平成17年度 野菜生産出荷統計」



果物・種実の分類

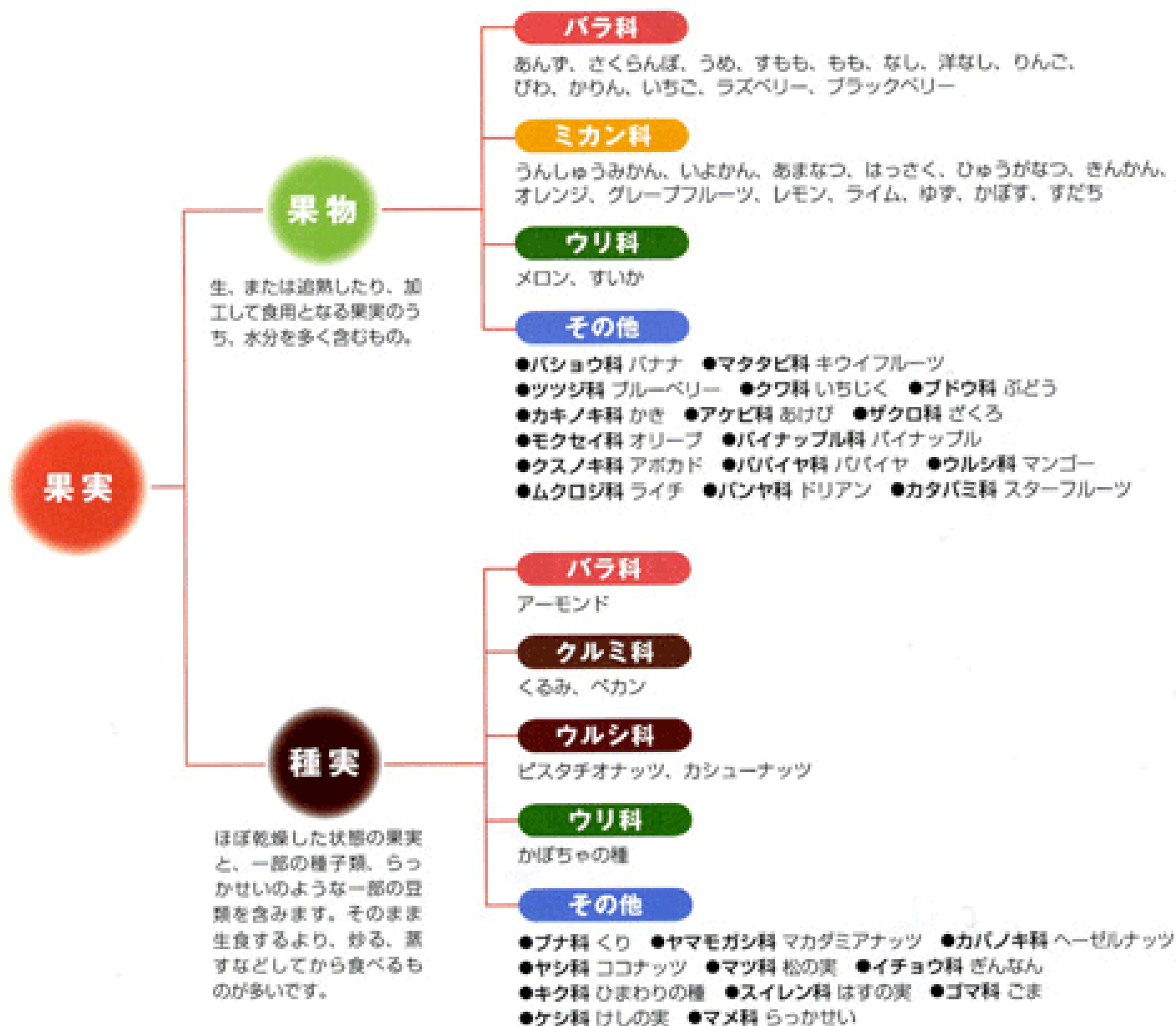
種子植物のめしべとその付属物が発達したものを果実と呼びます。
その分類を見てみましょう。

果実は、大きく果物と種実の2つに分けられます。必ずしも厳密な区別があるわけではなく、日常の習慣にしたがってそれぞれを分類しています。

果物は果実のうち水分を多く含むものをいいます。種実は乾燥した状態の果実（堅果類）と、種子類、らっかせいのような豆類まで含みます。くりやぎんなんのように、穀物に近い成分のものも種実を含めます。下の表では、植物界

の科ごとの分類をしました。

花が咲いたあと、子房の部分が大きくなる果実を真果、花のつけねの花床（花托）が大きくなる果実を偽果といいます（子房や花床の部分は60ページのイラスト参照）。真果はうめ、もも、かき、柑橘類など、偽果はりんご、なし、びわなどが当てはまります。また、種子が大きくなる果実は種実です。



果物ミニ図鑑

果物

バラ科



あんず (杏)

【バラ科サクラ属 Apricot / 中国原産】

- 産歴：古い時代に中国から渡来し、「からも」と呼ばれる。江戸時代には、種を薬として用いる。
- 特徴：酸みが強く、日持ちも悪いので、ジャムやドライフルーツにすることが多い。
- 品種：「基岡郎 (じんしろう)」「山形3号」「新潟大実 (にいがたおおみ)」「甲州大実」など。
- 栄養：ずば抜けてカロテンが豊富。ビタミンE、食物繊維、カリウムも多い。



さくらんぼ (桜桃)

【バラ科サクラ属 Cherry / イラン北部からヨーロッパ西部原産】

- 産歴：明治時代にアメリカ、フランスから入る。
- 特徴：そのまま食べられるスイートチェリーとジャムなどに加工するサワーチェリーがある。また、黒赤色のは、輸入もののアメリカンチェリー。
- 品種：「佐藤錦」「ナゴレオン」「高砂 (たかさご)」など。
- 栄養：カリウムや食物繊維が多い。アントシアニンやフラボノイドを含む。最近、睡眠のサイクルをコントロールするメラトニンも発見された。



うめ (梅)

【バラ科サクラ属 Japanese apricot, mume / 中国原産】

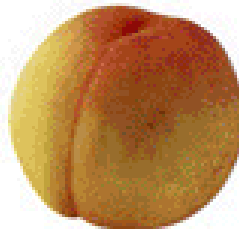
- 産歴：7～8世紀に中国から渡来。園芸用として発達したあと、鎌倉時代にうめ干しとして利用され始める。
- 特徴：青うめには毒を発生させるおそれがあるので、生食はしない。
- 品種：「新高」「白加賀」「竜崎小梅 (りゅうきょうこうめ)」「豊後」など。
- 栄養：ビタミンEが豊富。クエン酸、リンゴ酸も多い。



すもも (李)

【バラ科サクラ属 Plum / 中国、ヨーロッパ東部～アジア西部原産】

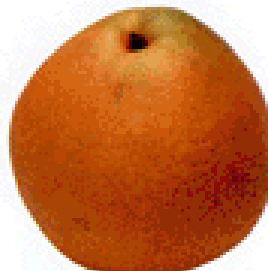
- 産歴：古くからあるが、酸みが強く食用とされなかった。明治時代、日本すももがアメリカに伝わり改良され、大正時代に戻ってきて広まる。
- 特徴：日本すももと、プルーンに代表されるヨーロッパすももがある。
- 品種：「大石平生スモモ」「ソルダム」「太陽」「サンタローザ」など。
- 栄養：食物繊維、葉酸、カリウムを多く含む。



もも (桃)

【バラ科サクラ属 Peach / 中国原産】

- 産歴：弥生時代かそれ以前に渡来したといわれ、平安末～鎌倉時代に食用として広まる。
- 特徴：果肉の色で白色系と黄色系に大別される。皮に毛がないのはネクターリン。
- 品種：「白鳳 (はくほう)」「あかつき」「田中島白桃」など。
- 栄養：ビタミンE、カリウム、水溶性食物繊維のペクチンが多い。白色系はポリフェノールを、黄色系はカロテノイドを含む。最近、インスリンの働きをよくする成分があると分かり、糖尿病予防効果が期待されている。



なし (梨)

【バラ科ナシ属 Japanese pear / 日本中部原産】

- 産歴：古くから栽培され、江戸時代に多数の品種ができる。
- 特徴：皮が緑色の青なしと、褐色の赤なしに大別される。
- 品種：「幸水」「豊水」「二十世紀」「新高 (にいがた)」など。
- 栄養：食物繊維、カリウムが多い。



洋なし (洋梨)

【バラ科ナシ属 Pear / ヨーロッパ中部からイラン北部原産】

- 産歴：明治初めにアメリカ、フランスから入る。
- 特徴：樹上では熟さないで、収穫後、追熟させてから食べる。
- 品種：「ラ・フランス」「パートレット」「ル・レクチュエ」など。
- 栄養：食物繊維、カリウムが多い。



りんご (林檎)

【バラ科リンゴ属 Apple / アジア西部からヨーロッパ東南部原産】

- 産歴：平安時代に中国から和りんごが渡来。明治初期にアメリカから欧米系りんごが入り、本格的に普及する。
- 特徴：日本では赤くて甘いものが好まれるが、ヨーロッパでは黄色や緑色で、酸みがあるものが喜ばれ、生食のほか、料理やジャムに使う。
- 品種：「ふじ」「つがる」「玉林」「ジョナゴールド」「紅玉」など。
- 栄養：カリウムと食物繊維が多い。りんごのペクチンは、ガン、心臓病、脳卒中、アレルギー性疾患の予防に有効という研究結果がある。



びわ (枇杷)

【バラ科ビワ属 Loquat / 中国、日本南部原産】

- 産歴：弥生時代の遺跡より出土されている。江戸時代後期に中国から唐びわが渡来し、多くの品種が生まれる。
- 特徴：生食するほか、日持ちしないので、ゼリーやジャムなどの加工品も多い。
- 品種：「茂木」「長崎早生」「田中」など。
- 栄養：カロテンが豊富で、食物繊維、カリウムも多い。

その他



バナナ (芭蕉)

【バショウ科バショウ属 Banana / マレー半島原産】

- 原産**：明治以降、日本に広まる。日本では沖縄を除くと栽培が難しく、輸入されている。
- 特徴**：日本ではほとんど生食用だが、料理用バナナもある。
- 品種**：「北蕉 (ほくしょう)」「仙人蕉 (せんじんしょう)」「ジャイアント・キャベンディッシュ」など。
- 栄養**：炭水化物とカリウムが豊富。ビフィズス菌を増やすフラクトオリゴ糖を含む。



キウイフルーツ

【マタタビ科マタタビ属 Kiwifruit / 中国原産】

- 原産**：昭和半ばに日本に入り、広まる。
- 特徴**：追熟が必要。
- 品種**：「ヘイワード」「香緑 (こうりょく)」「ホート16A」など。
- 栄養**：ビタミンC、E、カリウム、食物繊維が豊富。クエン酸、リンゴ酸も含まれる。タンパク質分解酵素アクチニジンも含み、肉料理などの消化を助ける。



ブルーベリー

【アブジ科スノキ属 Blueberry / アメリカ原産】

- 原産**：昭和に入り、栽培される。
- 特徴**：果実が熟すと、青や緑色になる。日持ちが悪いので、ジャム、缶詰などの加工品も多い。
- 栄養**：食物繊維、ビタミンEが多い。目の働きを助け、抗酸化作用が強いアントシアニンが豊富。



いちじく (無花果)

【クワ科イチジク属 Fig / アラビア南部原産】

- 原産**：江戸時代に渡来。明治末期にアメリカから多くの品種が入り、栽培が広がる。
- 特徴**：花が咲かないことから、無花果と名付けられたが、実は内側の粒々が花である。
- 品種**：「樹井 (ますい)」「ドーフィン」「蓮葉柿 (ほうらいし)」「サマーレッド」など。
- 栄養**：カリウム、カルシウム、食物繊維が多い。タンパク質分解酵素のフィシンを含み、肉料理などの消化を助ける。皮の紫色の成分はアントシアニンで目の疲れ回復のほか、抗酸化作用がある。



ぶどう (葡萄)

【ブドウ科ブドウ属 Grape / アジア西部部、北アメリカ、アジア東部原産】

- 原産**：鎌倉時代初期に甲州ぶどうが発見され、明治時代に欧米から多くの品種が入る。
- 特徴**：品種によって、生食に向くものとワインやジュース、ジャムに向くものがある。
- 品種**：「テラケア」「巨峰」「ビオーネ」「マスカット・オブ・アレキサンドリア」など。
- 栄養**：カリウムが多い。皮の色素はアントシアニンで、抗酸化作用が強い。



かき (柿)

【カキノ科カキノキ属 Kaki, Japanese persimmon / 中国、または日本原産】

- 原産**：奈良時代に中国から流がきが渡来し、鎌倉時代に甘がきが生まれる。
- 特徴**：甘がきと流がきがあり、流がきは流を抜いて食用にする。
- 品種**：「富有」「平核無 (ひらたねなし)」「刀橋早生」「神寿丸」「市田柿」など。
- 栄養**：ビタミンC、カロテン、食物繊維、カリウムが豊富。かきのタンニンは強い抗酸化作用があり、心臓病や脳卒中、ガンなどの生活習慣病予防に効果がある。



あけび (木通)

【アケビ科アケビ属 Akebia / 日本、朝鮮半島、中国原産】

- 特徴**：熟すと皮に裂けて開く。果肉はあっさりとした甘さがある。
- 栄養**：ビタミンCが多い。



ざくろ (石榴)

【ザクロ科ザクロ属 Pomegranate / イラン、アフガニスタン、西パキスタン、インド西部原産】

- 原産**：平安時代に中国から渡来。
- 特徴**：生食するほか、ジュースやシロップに加工する。
- 栄養**：カリウムが多く、ビタミンCも含む。



オリーブ

【モクセイ科オリーブ属 Olive / 地中海沿岸、小アジア原産】

- 原産**：江戸時代末期にフランスから入る。明治時代になり、香川県小豆島で栽培に成功。
- 特徴**：未熟な緑色と実熟の黒色をピクルスにする。
- 栄養**：緑色、黒色ともに脂質を含む。不飽和脂肪酸であるオレイン酸が多い。



パイナップル

【パイナップル科アナナス属 Pineapple, Ananas / ブラジル〜アルゼンチン、パラグアイ原産】
 ○産地：江戸時代後期に、今の沖縄に伝わり、昭和に入って本格的に栽培されるが、ほとんどが輸入。
 ○特徴：生食もするが、缶詰など加工品も多い。手でちぎれるスナックパイナップルもある。
 ○栄養：食物繊維、ビタミンC、カリウムが多い。タンパク質分解酵素ブロメリンを含み、肉料理などの消化を助ける。



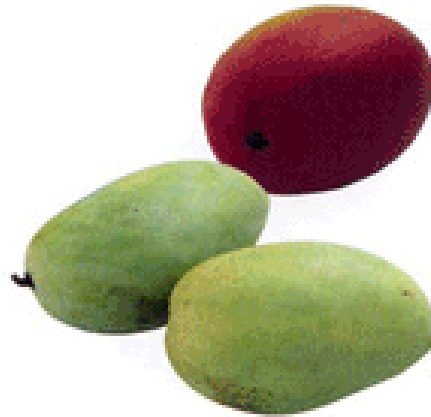
アボカド

【クスノキ科ワニナシ属 Avocado, alligator pear / エクアドル、コロンビア〜メキシコ南部原産】
 ○特徴：おっとりしているが、味はあまりない。加熱が必要。
 ○栄養：脂肪のほか、食物繊維、ビタミンB群、C、E、カリウムが豊富。脂肪はオレイン酸が主。



パパイヤ

【パパイヤ科パパイヤ属 Papaya / 熱帯アメリカ原産】
 ○産地：明治時代に日本に入る。
 ○特徴：未熟の青いパパイヤは野菜として料理に使う。
 ○栄養：カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富。果肉のオレンジ色の成分はリコペンで、抗酸化作用がある。



マンゴー

【ウルシ科マンゴー属 Mango / インド北部〜ミャンマー、タイ、マレー半島原産】
 ○特徴：ウルシ科なので、さわるとかぶれることがある。赤い色のアップルマンゴー、黄色いペリカンマンゴーがある。
 ○品種：「アーウィン」など。
 ○栄養：カロテン、ビタミンC、E、食物繊維、カリウムが豊富。



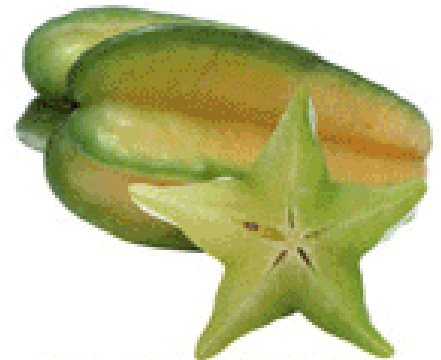
ライチ

【ムクゴジ科レイシ属 Lychee / 中国南部からベトナム北部原産】
 ○特徴：日本へは台湾から入る。冷凍品や缶詰が多かったが、最近は枝付きの生果が出回る。
 ○栄養：カリウム、ビタミンCが多い。



ドリアン

【バンヤ科ドリアン属 Durian / マレー半島、ボルネオ島、スマトラ島原産】
 ○特徴：おっとりとして甘い。腐ったような強烈な臭気がある。
 ○栄養：ビタミンB群、C、E、カリウム、食物繊維が豊富。



スターフルーツ(五敏子)

【カタバミ科ゴレンシ属 Star fruit / マレー半島、モルッカ諸島、インド、ジャワ島原産】
 ○産地：江戸時代に渡来したようである。沖縄などで栽培される。
 ○特徴：切り口が星形になり、さわやかな香りとみずみずしさがある。



果物マメ知識

こんな変わり種の果物もあります。

最近見かけるようになった、ベビーキウイ(右写真)。長さ2〜3cmと小粒で、皮に毛がないので、そのまま食べられます。キウイフルーツと近縁のさるなしの改良品種で、酸みより甘みが強く、切った断面はキウイそっくり。

明治に渡来し、昭和初期にブームになったゴボーという果物があります。あけびに似た形で、甘い香りとおっとりとした食感のカスタードクリームのような味が評判を呼びました。また、世界三大美果の1つチェリモアも、冷やすとアイスクリームのような味がします。直径10〜15cmのハート形で、うるこ状の皮をしています。





ココナッツ

【ヤシ科ココヤシ属 Coconut palm】

- 産地**：南アジア原産という説があるが、不明。18世紀初めごろ、日本に渡来したといわれる。
- 特徴**：胚乳(果肉)を細く切って乾燥させたもの(写真)や粉末、胚乳が固まりかけた液体(ココナッツミルク)がある。
- 栄養**：ココナッツ自体は脂肪が多いが、ココナッツミルクはそれほど多くはない。



松の実

【マツ科マツ属 Pine nut】

- 産地**：北半球に広く分布し、日本で自生しているものもある。
- 特徴**：パンや菓子のほか、料理に使う。
- 栄養**：脂質、タンパク質、ビタミンB1、E、食物繊維が多い。



ぎんなん

【イチョウ科イチョウ属 Ginkgo / 中国南部原産】

- 産地**：渡来時は明らかでなく、仏教とともに伝来したという説がある。
- 特徴**：中の実は黄緑色でやわらかく、かすかに苦みをもつ。
- 品種**：「久寿(きゅうじゅ)」「金平衛(きんべい)」「藤九郎(とうくろう)」など。
- 栄養**：ほかの種実と比べ、でんぷん、カロテンが多い。



ひまわりの種

【キク科ヒマワリ属 Sunflower seed / 北アメリカ中・西部原産】

- 産地**：江戸時代前期に中国より渡来。
- 特徴**：ローストして、パン、シリアル、菓子などに使う。
- 栄養**：脂質、タンパク質、ビタミンB1、Eが多い。



はすの実(蓮の実)

【スイレン科ハス属 Indian lotus / インド、中国原産】

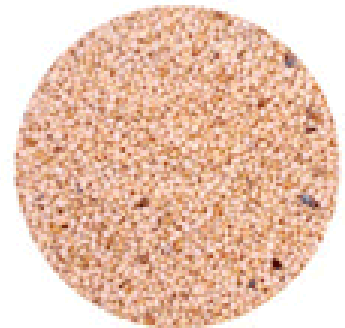
- 産地**：古い時代に日本に渡来。
- 特徴**：水でもどしてから使う。菓子や薬膳料理に用いられることが多い。
- 栄養**：おもちデンプンで、タンパク質、ビタミンB1、食物繊維も含む。



ごま

【ゴマ科ゴマ属 Sesame seed / アフリカ原産】

- 産地**：中国から伝わり、奈良時代には栽培されていた。
- 特徴**：白、黒、金、茶と色によって、4種に分かれる。
- 栄養**：脂質、タンパク質、ビタミンB群、カルシウム、鉄が多い。脂質は不飽和脂肪酸であるリノール酸が豊富。



けしの実(芥子の実)

【ケシ科ケシ属 Opium poppy / ギリシア〜西アジア原産】

- 産地**：平安時代にすでにあったとも、室町時代に中国かインドから渡来したともいわれる。
- 特徴**：おもに菓子やパンに使う。田舎みその上にのせるなど料理にも使う。
- 栄養**：ビタミンB1、鉄、カルシウムが多いほか、脂質、タンパク質も含む。



らっかせい

【マメ科ラッカセイ属 Peanut / 南アメリカボリビア南部原産】

- 産地**：17世紀末までに中国から渡来。明治時代以降、本格的に栽培が始まる。
- 特徴**：炒ったり、ゆでたりして、菓子や料理に使う。
- 栄養**：脂質、タンパク質、ビタミンE、食物繊維が多い。



果物マメ知識

果物と野菜の違いって？

日本では、木になる果実は果物、草になる果菜類は野菜といえます。ですから、研究部門や生産段階では、いちご、すいか、メロンなどはトマトと同じく野菜の仲間。しかし、流通上や店頭では果物として扱われます。そのため、これらは「果実の野菜」と呼ばれます。また、らっかせいはマメ科の一年草ですが、脂質が多いので種実に入れます。