

はじめに

くだものを楽しもう!

くだものを食べることは、わたしたちの大きな楽しみのひとつです。食事を終えた後に、デザートとしてリンゴ、ミカン、モモ、カキなどのくだものが出たら、わたしたちは最高の喜びを得るのではないのでしょうか。くだものは、デザートやお菓子の材料として、一番大切なものでしょう。

くだものは、「主にデザートとして食される、木本性食用植物をいう」と定義されています。ただし、パイナップルやバナナは本来、草にできるものでありますが、多年草ということでくだものに分類されています。また、スイカやメロン、イチゴなどは、栽培するときには野菜として生産しますが、いざ販売となると「甘みがあり、多汁なこと」でくだものとして分類されています。このように、くだものといっても国や地域によって分類の仕方は異なっているのです。

くだものは、いろいろな栄養素を含んでいますが、栄養分としてビタミンや糖分、ミネラルなどが豊富に入っています。たとえば、糖分には、グルコース(ブドウ糖)、フルクトース(果糖)、スクロース(ショ糖)がありますが、さらに酵素を含んでいるものもあります。特にブドウは、つぶしてそのままにしておくだけで、発酵して「ワイン」というお酒に変わることが知られています。ワインは、世界で「最初のお酒」として知られていて、世界各地にワインの醸造所などもつくられ、今や世界中で飲まれているお酒です。

また、くだものはビタミンとして用いられてきたこともあり、がん予防にも効果があるといわれ、生活習慣病にも効果的であることが知られています。また、カリウムは高血圧の予防にも効果的です。このように、くだものを食べることには、野菜と同じようにわたしたちの健康を維持することに有効であることが知られています。

本書は、「くだもの食べる部分はどこか?」という点に注目して書いています。くだものが実際にどこを食べているかを知ると、面白みが出てきて、いろいろなくだものを食べたくなります。そして、学びも深まり、くだものについて研究してみようという気になってくるのです。くだものは、野菜と同様に私たちの生活に寄り添ってくれます。

くだものを愛しましょう! 野菜と同様にみなさんも大いに楽しみませんか?

恵泉女学園大学副学長(人間社会学部社会園芸学科教授)
藤田 智

もくじ

はじめに	2
くだもの分類	4
キウイフルーツ	6
パパイヤ	8
リンゴ	10
カキ	12
ミカン	14
くだものができるしくみ	16
モモ	18
アーモンド	20
イチヨウ(ギンナン)	22
ブドウ	24
バナナ	26
ふしぎなくだもの	28
パイナップル	30
ブルーベリー	32
レモン	34
ウメ	36
オウトウ(サクランボ)	38
種があるのか、種がないのか?	40
クリ	42
イチジク	44
ビワ	46
マンゴー	48
クルミ	50
ナシ	52
ラズベリー	54

どこを食べているの?



くだもの

くだもの分類

くだもの種類は、野生種も含めると約3000種になるといわれています。
 それらの主なくだものを上げると、表1のようになります。
 くだものを原産地、特徴などについて人為的に分類すると、表2のようになります。

例えば、生育適温などの気温によって分けると、温帯のくだもの、亜熱帯のくだもの、熱帯のくだものなどに分けられます。あるいは、果実の特徴から、仁果類、核果類、液果類、堅果類などに分け、分類することができます。

表1 主なくだもの種類

裸子・被子の分類	科名	種類
裸子植物	イチョウ マツ	イチョウ マツ
被子植物 (単子葉)	パイナップル バショウ	パイナップル バナナ
被子植物 (双子葉)	バラ カキノキ ミカン ブドウ ウルシ ブナ バンレイシ クスノキ アカネ モクセイ アオイ クワ クルミ パパイア	リンゴ、ナシ、ビワ、カリン、キイチゴ、モモ、スモモ、オウトウ など カキノキ ミカン、オレンジ、グレープフルーツ、レモン、キンカン、ユズ など ブドウ など カシュー、マンゴー、ピスタチオ など クリ など バンレイシ、ポポー など アボガド など コーヒーノキ など オリーブ など カカオ など イチジク など クルミ など パパイア など

表2 くだもの人為的な分類方法

温度による分類	草丈などによる分類	果実の特徴	種類
温帯の くだもの	草丈の高い くだもの	仁果類	リンゴ、ナシ、カリン、マルメロ など
		核果類	ウメ、スモモ、モモ、アンズ、オウトウ など
		堅果類	アーモンド、クリ、クルミ など
	草丈の低い くだもの	その他	イチジク、カキ、ザクロ、ポポー など
		スグリ類	スグリ、フサスグリ など
		キイチゴ類	ラズベリー、ブラックベリー など
つる性の くだもの	コケモモ類	ブルーベリー、クランベリー など	
	その他	ユスラウメ、グミ など	
亜熱帯の くだもの	常緑性	—	カンキツ類、オリーブ、ビワ、ヤマモモ など
熱帯の くだもの	常緑性	—	マンゴー、アボガド、パッションフルーツ、パパイア、バナナ、パイナップル、マカダミア、ドリアン など

どこを食べているのかな？

キウイフルーツ

(マタタビ科)

花の一部を食べている？



果実や種を食べています。

果実は、表皮と可食部に分けられます。表皮には、毛茸と呼ばれる毛があります。可食部は外側から外果皮、内果皮、果心に分けられ、種もいっしょに食べています。



キウイフルーツの果実

キウイフルーツ	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
収穫期												

■果実のでき方

雄花と雌花が、5月～6月ごろに開花し、受粉・受精して果実が肥大をはじめます。できた種を生育させるために葉や根から栄養分を送り、果実を大きくしてゆきます。収穫時期は、10月下旬から11月中旬までの間で、葉が落ちてから収穫すると良いです。ただし、収穫してもすぐには食べられません。収穫した果実には、「追熟」が必要なのです。キウイフルーツを追熟させるためには、リンゴ、バナナなどをキウイフルーツとともにポリ袋に入れ保存します。リンゴやバナナ1個でキウイフルーツ4～5個を追熟できます。キウイフルーツがリンゴやバナナで追熟するのは、発生するエチレングスで追熟が促進され、果実が柔らかくなるためです。

用語解説	可食部	食べることができる部分
	追熟	収穫後に一定期間おくことで成熟させる

キウイフルーツには、雄株と雌株がある！

キウイフルーツは、ホウレンソウやアスパラガスのように雄株と雌株に分かれます。ですから、1本の木を植えたとしても実が付きません。キウイフルーツを育てるときには、雄花が咲く雄株と雌花が咲く雌株の2つを育てる必要があります。これさえクリアすれば、簡単にキウイフルーツを育てることができます。果実を半分に切ってみると、中心部(果心部)は白色で、果肉中の外果皮が緑色のヘイワードと金色のゴールデンキウイフルーツがあります。キウイフルーツの栄養的な特徴は、ビタミンCの含有量が多いことや果肉にクロロフィルを含むことが知られています。



雄株



雌株