

なつめはなつめの木になる果実である。なつめの木は高さ10mほどの落葉小高木で、その果実は2cmから3cmほどの球形から長球形で10gから15gの大きさ、熟すと暗褐色となり、りんごに似た味のする核果である。

棗の歴史

なつめの木はヨーロッパ南部、アジア西南部の原産で、中国北部や地中海沿岸では古くから重要な果樹として植栽されてきた。日本には、中国から渡来し、丈夫で作りやすく、寒さにも強くひどく乾燥する土地以外はどこでも植栽できるので、古くから各地で広く植えられてきた。『津市史』によると津藤堂藩では、寛政4年(1792)殖産事業を統括する菓木役所が創設された。奨励する菓木(果樹・徳用樹木・徳用作物・扶食作物)の中に棗もある。

なつめは、中国では食用、薬用にするため、その木は古くから栽培され、その果実を利用してきた。その一例として「史記」優孟に「楚莊王之時有所愛馬以棗脯」と記されていることから窺える。また我が国でも弥生時代後期から、なつめの果実の効用を知り、利用してきた。その事実の例として、四神鏡の銘文に「上有仙人 不知老 飢食棗」と記されている。また、万葉集巻16になつめの木を詠んだ歌2首があり、延喜式に天皇、東宮の祭祀や食材に干しなつめが供されたことが載せられている。²⁾ また、茶道具のひとつ薄茶入れ「棗」はなつめの果実の形状に由来したものである。そして、童謡「あの子はだあれ」には「……なつめの花のした……」と歌われている。古くは、日露戦争後の乃木大将とステツセル将軍との会見の庭にも「庭にひとつ(一本)なつめの木」と歌われていて、現在はあまり見かけなくなった「なつめの木」であるが、以前は広く植えられて親しまれていたことがわかる。

三重県内で植栽利用状況

全県にわたって所々で屋敷境界などに植えられているが、柿樹のように多くはない。特に志摩地方や、美杉地区で比較的多いようにみられるが、岐阜飛騨地方のように²⁾多くない。果実の利用方法についてはほとんど生食で、志摩地方では干果を薬用に供する例がいくつかあった。

栄養特性

なつめの果実の化学成分を干しなつめでみると、100g中、水分21.0、たんぱく質3.9、脂質2.0、炭水化物71.4、灰分1.7各gで、無機質はカリウム810、カルシウム65、マグネシウム39、リン80、鉄1.5、亜鉛0.79、銅0.24各mgであり、ビタミンはカロテン0.007、B₁ 0.1、B₂ 0.21、ナイアシン1.6、B₆ 0.14、葉酸0.14、パントテン酸0.86、C 1各mgである。³⁾ 食物繊維12.5gを含み、炭水化物には糖類やチチフスアヒナンなどの多糖類を含み、リンゴ酸、酒石酸糖の有機酸類、トリテルペノイド、サポニン、フラボノイド、サイクリックAMP、同GMP(A: アグノシン、M: モノ、P: ホスヘイト、G: グアノシン)などを含む。

なつめの果実の利用

なつめは5～6月に開花、9～10月頃よく熟した果実を採取して生食するほか、砂糖煮とか糖果にする。また5日ほど日干しにしてから蒸し、また日干しにする。なつめの果実は鎮静、強壮、緩和、利尿作用があり、ストレス性胃潰瘍抑制、抗アレルギー作用があり、免疫力を高める効果が期待される⁴⁾。

貝原益軒の養生訓で巻7「用薬」には棗が10ヶ所にわたって生薬とともに記され、「棗ハ元気を補ひ胃をます」と述べており、「棗は樹頭に在ってよう熟し色青きが白くなり少紅まじる時とるべし青きハいまだ熟せず皆紅なるハ熟し過て肉ただれてあしし色あかくなり熟し過る時日に久しくほしよくかひきたる時むしてほすべし生にてむすべからずなまびもあしし」と記している。

なつめ果実は生食や各種加工品のほか、果実酒や高血圧などを治す漢方薬として用いられる⁵⁾。

干しなつめの乾燥の仕方は、陽干し、陰干しのほか樹上で自然乾燥させたり、火にかざして乾燥する方法などがある。

なつめの実の砂糖煮や干しなつめ、糖果は貴重な菓子であった。NHK大河ドラマ篤姫の物語の中でも、若き日の篤姫と若き肝付尚五郎(後の小松帯刀)が家老調所から中国輸入の干し棗をもらい食する場面が出てくる。

◎なつめの糖果の作り方⁶⁾⁷⁾

なつめの実を洗い、果実をそのまま又は針で穿孔するか、縦に切り目を入れて湯煮する。果実の湯煮は実が浮き上がるまで徐々に加温し、果実の組織が軟化したら取り出して冷水に投入する。冷却した果実を水切りし、30%糖液を調製して、湯煮果実を除核又はそのまま糖液に漬ける。一夜浸漬して糖分の平均をはかる。

24時間後糖液を切り、40%糖液として、糖液を沸騰させ、24時間以上放置することを繰り返し、約70%に到達させる。糖液と果実が糖で飽和されれば乾燥する。即ち糖煮果実を布かスポンジで拭く、又は沸騰水に一瞬漬けて取り上げ、網にのせて乾燥させる。乾燥は室温か、45℃以下の温度で人工乾燥すると出来上がる。

(文責：藪本治子)

参考文献

- 1) 増田和夫：葉になる植物図鑑、2006年、柏書房
- 2) 八賀 普：菓を食する国—飛騨の食文化にみる大陸文化—、第15回春日井シンポジウム資料集、2007年
- 3) 科学技術庁資源調査会編：五訂 日本標準成分表—新規食品編—、1997年
- 4) 難波恒雄：世界薬用植物百科事典、2000年、誠文堂新光社
- 5) 田中静一：中国植物事典、1991年、柴田書店
- 6) 松井 修：園芸加工法、1959年、朝倉書店
- 7) 緒方邦安：園芸食品の加工と利用、1963年、養賢堂

果物類

2

いちご [莓]

バラ科イチゴ属 ◎学名：*Fragaria × ananassa* Duchesne ◎英名：strawberry

▶P46

◎生産量(平成21年度)：【三重県】2,290 t (1.2% 全国19位) 【全国】184,700 t

栄養特性

食品100 g 中水分約90 g、炭水化物8.5 g、たんぱく質0.9 gある。ビタミン類はC 62mg、少量だがA、B₁、B₂、E、ナイアシン、葉酸が含まれる。無機質はカリウム170mg、リン31mg、カルシウム17mg、マグネシウム13mgなどである。

起源、来歴

北アメリカ東部原産の *Fragaria virginiana* とチリ南部原産の *Fragaria chiloensis* が、オランダで交雑されたのが始まりである。

1830年代(江戸末期)に、オランダから長崎を経由して日本に伝わり、オランダいちごとよばれた。栽培が定着したのは1900年に近い。我が国独自のいちごとしては、福羽逸人による福羽の作出(1899年)が最初である。

現在は、33育種機関において、様々な品種が育成されている。

三重県での食習・歴史

三重のいちごは、野菜粗生産額第2位の品目であり、栽培の歴史も約40年を数える特産野菜である。栽培面積は55.7ha(平成20年)で、昭和57年の150haをピークに

年々減少しているが、近年は高設栽培の導入(普及率56%、平成20年)や新規栽培者の増加により、減少程度は小さくなっている。

三重県農業研究所では、極早生性の改良を進め、炭疽病抵抗性品種の育成に取り組み、平成22年に新品種「かおり野」を品種登録した。出芽までに18年を経過して登録した物である。

平成22年度の全農系統出荷分は、章姫74%、かおり野13%、とちおとめ4%、紅ほっぺ他である。

津市一志町のいちご栽培農家2軒では電子技法栽培でいちごを生産している。この農産物は電子技法中央協議会のsafety foodsに認定されている。電子技法により炭素、水(電子エネルギー水)、空気を活用し土と作物を健康にし、光合成の働きを高め栽培したものである。

いちごの食べ方

最近のいちごは大粒であることも手伝って、専らケーキに使用したり果物扱いで、生食用が殆どである。二級品や小粒のものはジャム等の加工にされる。

(文責：大市智子)

参考文献

- 1) 三重県農業研究所かおり野栽培資料
- 2) 五訂増補 日本食品標準成分表