

# ゆるり 安心食材探し 平山友美

水分たっぷり、かむとシャキシャキと音がする。甘さがじわっと広がる。子供のころから秋の食卓に登場する果物といえはナシ。年中見掛ける果物と違って、季節感が深く感じられ、昔から変わらぬ姿(ほつとす

る。ナシは日本書紀に栽培の記述があり、果物の中でも古くから親しまれてきた。数ある品種の中で、和ナシの全国の栽培面積の約4割

## ナシ

(広島県世羅町)

を占めるのが幸水、それに続くのが豊水。この2種類が、広島県史の世羅町で創立50周年を迎えた世羅幸水農園の歴史を支える。

中国地方では、鳥取県もナシの産地として知られる。同県特産の二十世紀に代表される、表面が黄緑色でつるんとした青ナシ系と異なり、幸水、豊水は赤ナシ系と呼ばれる。世羅幸水農園では、幸水、有袋栽培に比べて、

水という品種が日本に誕生して間もない1960年代初めころから、個々の農家が力を合わせてナシの産地化に取り組んできた。同農園の組合長理事原田修さん(57)にナシの歴史を案内していただく。私が昔見た光景とは違うことに気づいた。ナシに袋がかかっていた。世羅では無袋栽培といって、袋を掛けない方法で育てている。それによって陽光を浴び、糖度が増す。表面のざらつきは斑点は、水分を果実に閉じ込めるためのコルクのような役割を



## 完熟後収穫 水分たっぷり



世羅幸水農園で成熟を迎えるナシ

**栄養アドバイザー**  
ナシの約90%を占める水分には、カリウムやアスパラギン酸、ソルビトールなどが含まれています。むくみ解消や新陳代謝を活発にして疲労回復の手助けをしてくれます。タンパク質の消化を促す酵素を含んでいるので、肉や魚料理の後に食べると良いでしょう。

害虫の被害や傷が付きやすいためといった問題もある。そこは年に1度の収穫期を迎えるまで、たぐさんの人が丹念に手入れを続ける。品種によって収穫期

は早い、8月下旬から9月上旬までが幸水。次は10月上旬まで続く。幸水は、幸水に比べるとうや大きめで、果汁も多く甘味とともに酸味があるのが特徴。同農園では、この2種類合わせて470トンを出荷する。10月入りで4万8千ケースというからすごい量だ。収穫は完全に熟してから。糖度が高いナシ

# 「無袋」陽光浴び糖度増す



爽やかな色合いも楽しめる、手前左からイチジク、カボチャ、コマツナをそれぞれミックスしたナシスムージー (撮影・天島智則)

## 3色のナシスムージー

- <材料>  
(ベースのナシスムージー)  
豊水 大塩個  
牛乳 1カップ  
砂糖 大きじ2  
水 適量
- <作り方>  
①ミキサーにベースのナシスムージーの材料を入れる。  
②イチジクは、皮をむいて①と一緒にミキサーにかける。  
③コマツナは、よく洗い根の部分を取り除いて①にミキサーにかける。  
④カボチャは、皮を取り除き電子レンジで①と3分加熱。柔らかくして①と一緒にミキサーにかける。

根っこを洗い、ラップで約10分電子レンジで加熱し、柔らかくしてからミキサーにかける。糖度が高いナシと違ったナシの木の下を歩いていると、ごろりと寝転びたくなる。時間がゆっくりに流れているような世羅の町。この日もナシ狩りを楽しむたぐさんの笑顔が並び、にきわっていた。

☆世羅幸水農園のナシの箱詰は、6〜8個入り(3kg)ファミリー箱2千円などがある。宅配もしてもらえる。☎0847(25)0174  
(日本フードアナリスト協会評議員)広島市

月1回掲載します