

## 市場で注目株の果実【アケビ】

～業務需要が多く山形産中心。ビタミン・カリウムが豊富～

初秋になり実りの果物が増えていく中、昔から日本にある果物を紹介します。それは「アケビ」です。

本州、四国、九州地区と朝鮮半島と中国大陸に分類する落葉性のつる性の植物で、馴染みの深い果物です。

今は栽培していますが、その昔は野生のものが大半を占めたそうです。



出荷のピークは9月から10月にかけてで、現在では業務用が多く、市場に出回っている産地は山形県が中心です。果実は長さ6～8センチの長楕円形で果皮は厚く、熟すると淡い青紫色になります。縦に裂けて開くと、中には黒い種を包んだ白い果肉が現れ、特に果肉はとろりとして、上品な甘さがあります。

果皮は器の他、揚げ物や炒め物などに使われることもあります。また春先にはつるを山菜としても使います。

栄養面ではビタミンC、カリウムなどが豊富で、ミツバアケビ、ゴヨウアケビなどもあります。

( 金澤 誠 筆 )