

◇ 認知症予防と健康生活 のために！

◇ 柑橘の皮を美味しく食べる

2019年9月18日

高齢化社会を迎え介護問題や健康問題は地域の大きなテーマとなっています。中でも認知症問題は深刻な社会問題として取り上げられています。政府の今後の予測も深刻です。どなたにも関心は高く、良い手段を知りたいと考えています。

TVの健康番組でも取上げられていますが、最近の研究の中に**柑橘の皮と白いわたや袋、筋に含まれるノビレチンという成分に抗認知症の働きがある事が報告されています。また豊富に含まれるヘスペリジンやクエン酸は昔から健康に効果のある成分とされ、ミカンの皮も食べる事を勧められていました。**

しかし皮は酸味、苦味が強く美味しくないため、多くの場合、皮を剥き中身を食べ、皮は捨てられます。飲料、食品加工の場合は産業廃棄物となっています。日本は柑橘類の宝庫です・・・が、消費は低迷し農家は苦境の中にあります。そうした中で健康食材として見直し、豊富な栄養食材とする事が出来れば、柑橘栽培の産業再生となるのではないかと、思われます。

ノビレチンを多く含む品種は沖縄のシークワサー、奈良の大和橘と言う品種ですが、他の多くの品種にも含有量の違いはありますが保有し、ほとんどの柑橘にはヘスペリジン、クエン酸は豊富に含まれています。

私共ではこの有益な成分を生かし、良い食材に出来ないかと取組んでおりましたが思わぬことから美味しく加工ができることが解ったのです。柑橘の皮は一般的に苦く酸味が強く、美味しくありません。今では食べない事が常識です。食べる場合には一部の柑橘が、砂糖浸け、マーマレード、香味材料などとして加工される食べ方しか取られていません。

柑橘の種類によって成分の含有量に差があります。含有量の多い柑橘は香酸柑橘類と呼び、酸っぱい種類です。柑橘類の一般的加工は苦味、渋味やアクを除き軟らかくするため長時間煮ます。そのため風味や有益な成分を壊し流出させてしまいます。その上、甘味料を多く使用し、苦味をカバーします。

素材を活かし苦味を抑え、加工する方法として「**低温蒸し加工**」はどうかと考え開発を行って来ました。穏やかに優しい蒸気で時間を掛けてスチームング（蒸す）する方法です。有益な成分の壊れない温度によって、加熱を続けると、酸味は円やかに、渋味は減少し、苦味を美味しく感じる変化が生じます。それを食べやすく加工し、他の調理品と組み合わせ、料理として日常に食べる事を目指したのです。低温蒸し調理の応用からその可能性が見つかりました。

低温蒸し加工の方法ですが、一般にご家庭で使用されている電気釜の利用でも可能となるのです。この調理法の普及により柑橘類の消費拡大となり地域の特産品振興や農業開発につながります。ごく普通の調理法としてレシピを広く公開し普及すれば、家庭で出来る健康や認知症予防のための調理食品となるのです。

ノビレチンと共に豊富に含まれるヘスペリジン、クエン酸の効果は、免疫性上昇、血流改善、血圧血糖値の抑制効果、疲労回復、頻尿改善、物忘れ予防等、その他の効能もあるとされています。

私共の研究会ではおだやかに健康的な働きをする日常の調理法としての普及を進めています。この調理法を習得したインストラクターが活動し、ご家庭の調理器で食材や、料理に仕上げ、試食して頂き、健康に役立つ美味しい食べ方の指導を行っています。要望があれば講師の派遣も致します。又、地域で活動するインストラクターの養成もお受けいたします。

一般に市場に出る柑橘類の栽培は農薬や化学肥料の使用で、調理の安全性に懸念を持たれる場合があります。特に皮の調理加工には残留農薬を心配し、無農薬の柑橘を要望されます。庭木に植えられた夏みかんや柚子等

は完全な無農薬品として、この調理加工では喜ばれるのですが、無農薬の栽培を推進する果実農家が増え、柑橘の皮を安心して食べられる市場に、そして、この活動の広がりによりよい品種の振興を期待したいものです。

加工時に残留農薬を除去し、軽減するには50℃洗いが効果的と報告されています。

50℃洗いと低温蒸しを組み合わせた講座内容として市民にこの調理講座を提案したいと考えています。こうした情報を広く知らせる手段を持たない私共は残念な思いの中にあります。この調理法は食品加工業者にとっても有益であり、要望があればこのノウハウをすべてオープンに提供したいと思っています。

スチームング調理技術研究会 平山一政 090-2534-4571