

図指せ果物博士!

パパイヤの巻

お問い合わせはコチラまで...

宛先 メール:kaihatsu@tamaseika.co.jp お手紙:東京都国立市谷保6-2-1 東京多摩青果(株) 開発課宛

参考文献・講談社「旬の食材 四季の果物」 他

参考サイト・果物ナビ 他

※掲載している青果物の傾向は、既存文献等を参考とし、主に弊社職員が行った簡易的実験・計測結果をもとにしています。

担当:有馬

国立せいか (25)

1. せいかが『パパイヤ』について考える

パパイヤ パパイヤ科 熱帯アメリカ原産

熟したパパイヤは甘くて酸味が少なく、トロピカルフルーツとして知られる果物です。世界では、熱帯及び亜熱帯で広く栽培されています。国内では明治時代以降、沖縄や小笠原諸島などで栽培されるようになりました。

青パパイヤは、一般的に果物として食べられている黄色く熟したパパイヤが、未熟な状態で収穫されたもので、沖縄県などでは野菜として利用されています。

多摩青果への入荷時期・主産地

パパイヤは国産、輸入ともにほぼ年間を通して入荷があります。多摩青果に入荷している主な産地は右図の通りです。



2. 『パパイヤ』をもっと知りたい!

野菜として食べる

青パパイヤ

未熟のまま野菜として食べる青パパイヤは、果肉が写真のように真っ白です。切り口からは、たんぱく質分解酵素を含む白い液体が出てきます。そのため、肉料理などに使うとやわらかく仕上がります。

果物として食べる

パパイヤ

熟してから果物として食べるパパイヤは、とてもやわらかく、甘みが強いためそのまま食べるのがおすすめです。独特の香りが苦手な方は、乳製品や柑橘類と組み合わせると食べやすくなります。

パパイヤの食べ頃は?

室温に置き、色、かたさ、香りを調査して食べ頃を判断しました!



食べ頃!

室温20度くらいの部屋においておくと熟していきます。乾燥防止の為、新聞紙等で包んでおきましょう。

| 色 | 全体が緑色 | まだらに黄色 | 4分の3黄色 | 全体が黄色 |
|-----|-------|--------|---------|-------|
| かたさ | かたい | かたい | 少し弾力がある | 弾力がある |
| 香り | なし | なし | 少しあり | あり |

3. 『パパイヤ』をもっとおいしく!

独特の香りが苦手...。おいしく食べるには?

【方法】 パパイヤ、レモン果汁、ライム果汁、ヨーグルト、クリームチーズ、バニラアイスを準備し、何もつけないで食べた場合と、それぞれをつけた場合とを比較して、味や香りの変化を聞き取り、食べやすさの順位を調べました。(開発課メンバーにアンケート)

【結果】

食べやすさ

1位 ヨーグルト



今回、試食してもらった中でダントツの1位! パパイヤの香りがヨーグルトでまろやかになり、食べやすくなるようです。また、市販のフルーツヨーグルトのようだという意見もありました。

2位 レモン果汁



レモンの酸味で甘みが強調される、独特の香りがさっぱりするといった意見がありました。

3位 バニラアイス



アイスの冷たさでパパイヤの香りが抑えられるといった意見がありました。

豆知識

輪切りにしたパパイヤをバターでソテーし、バニラアイスを添えると生の状態よりも独特の香りが消えて食べやすい!



4. 実践! せいかがの『パパイヤ』レシピ

こちらのレシピの詳細はHPにて公開!

パパイヤイリチー

沖縄料理を簡単に!

パパイヤと豆のサラダ

青パパイヤを生のまま食べる!

青パパイヤを使ったレシピ

パパイヤを使ったレシピ

パパイヤスープ

くせがなく、さっぱり!

パパイヤヨーグルトムース

パパイヤを器にして!