

解説



テキストの最後に「食品の成分と栄養素」という項目があり、糖類の話が出てきます。単糖類がブドウ糖、果糖、二糖類がショ糖、麦芽糖、乳糖……といった話です。ショ糖(蔗糖)とは砂糖の主成分です。

果物にはブドウ糖、果糖、ショ糖などが含まれますが、リンゴには果糖が多く含まれています。果糖が多いのはリンゴのほか、ブドウ、西洋ナシ、日本ナシ、スイカなど。この果糖は温度によって性質が変わり、温度が低いほど甘くなります。その点でブドウ糖やショ糖は温度によってほとんど甘さが変わりません。ですから果糖が少なくショ糖が多いバナナ、ミカン、モモなどは冷やさなくてもよいことになります。ブドウはその名の通り果糖のほかブドウ糖も多く含まれ、ショ糖は少なくなっています。

茶話



リンゴが年中出回るわけ

最近、スーパーなどに夏でもリンゴが並ぶようになりました。夏リンゴかなと思えば、そうではありません。どう見ても秋のリンゴで、しかもみずみずしくて古さを感じません。秋に収穫されたリンゴが冬を越え、春を越え、夏まで保存され、出荷されているのです。

その方法というのがCA貯蔵というもの。(Controlled Atmosphere Storage コントロールド アトモスフィア ストレージ＝空気制御保管) 温度と空気成分を調整し、リンゴの呼吸を抑えて、熟するのを遅らせるのです。まず温度ですが、たとえば常温で 10 日間置いたのと同じ熟度の状態になるのに、0℃で低温貯蔵すると 10 倍の 100 日に伸びます。さらに酸素濃度を下げ、二酸化炭素の濃度を適切に調節すると 2 倍になります。すなわちCA貯蔵すると 200 日まで伸びるわけです。こうした貯蔵法を確立するまでには長い試行錯誤がありました。そんな技術の積み重ねが夏のみずみずしいリンゴを実現しています。

ビタミンCが豊富

