

広大なバイン畑、パパイヤの実や青いバナナ、たわわに実ったグワバなど南国沖縄ならではの、めずらしい果物がいっぱいある。
そのなかでもアセローラは、本部町や糸満市で栽培されており、ピンクの花と熟すると赤いサクランボのような実が愛らしい。
その愛らしいアセローラは果物のなかで最もビタミンC含有量が高く(果実100gに約3,000mgのビタミンCがあり、なんとレモン80倍である。食べ頃が4~10月頃なので、おすすめ。)
きっとパワー全開まちがいなし! 熟した果実をそのまま食べるのほか、ジュースやワイン、ドレッシングもあるのど、おみやげに是非どうぞ。



【ドゴンフルーツ】

果実が龍の目に似ているからドラゴンフルーツと名付けられたそう。果皮は色鮮やかな赤と黄色タイプがあり、味はさっぱりして、



【ゴレンシ】

果実を横に切ると星型になるので、「スターフルーツ」と呼ばれている美しい果実である。甘酸っぱい。



【グワバ】

バナナと同じく、沖縄では最もなじみ深い果実である。野性化したものも随所に見られ、生で食べる他、ジャム・ゼリー・ジュースとしても利用されており、ビタミンC含有量が非常に高い果実である。近年、葉を利用したグワバ茶も生産されている。

うちなー
そうだまれの



バナナ
民間の庭先や畑の片隅などいたるところに植えられている。甘い香りがあつて風味がよい島バナナを来種。や三尺バナナが栽培されている。



【シークワーサー】

日本で唯一食べる事ができる野生のみかんがコレ。沖縄を中心に原生するミカンの種類で、北は奄美大島から南は台湾まで分布する。未熟の間は酸が強く黄色に熟したものは適度な甘味と酸味がある。名前の由来はシイは酸、クワサーは食べさせるの意味。収穫時期は8月~1月までで、生果やジュースなどの加工用として利用される。代謝を活性化させ、疲労回復や美容に効果のあるビタミンCを多く含んでいるほか、ビタミンB1、カロチン、各種ミネラルなどを含有するヘルシーな果物。最近の研究でシークワーサーには様々な病気に効果があることが分り、特にノビレチンという成分には、血糖値や血圧を下げる働きがあり、糖尿病や高血圧に効果があるほか、発ガン抑制、痛風や慢性関節リウマチの予防などにも効果があることが発見され、注目されている。



【タンカン】

沖縄と鹿児島で栽培されている。おもに県内で消費され、冬季を代表する果物として人気が高い。オレンジのようなみかんで、多汁で甘味、酸味が絶妙であり、風味が極めて良い。

【レンブ】



【パパイヤ】



【マンゴー】

マンゴーはインド原産のウルシ科で、色、香、味すべてが最高の熱帯果樹とされている。品種は「アーウィン」種が中心で、年間1,460トン程度生産されている。主に7月~8月にかけて収穫でき、夏場の高級贈答品として、全国に販売されて喜ばれている。



【アセローラ】

世界中の果実類の中でビタミンC含有量が最も多い。大きさはサクランボ大で完熟すると深紅に変わる。ジャムやジュース、ビタミン飲料等の加工原料として多く利用されるが、熟した果実をそのまま食べても美味。



【パインアップル】

実が松かさ(PNE)のような形と甘い風味がりんご(APPLE)のようにおいしいことから名づけられたパインアップル。1927年には沖縄本島の本部町伊豆味でパイン栽培が始まったとされている。その味と香りは、一口食べると忘れられないくらい個性的で5月から7月の夏場に収穫したものが一番甘くておいしい。



【パッションフルーツ】

パッション(情熱)の名のとおり、独特のフレーバー、ほのかな酸味はまさに南国を代表する果物である。卵程の大きさと、中の果肉部分を種子ごと食べても、ジュースにしてもおいしい。

南の島は
フルーツランド。

熱帯、亜熱帯、温帯などいろいろな地域で育つ果物が栽培されている。他府県にないめずらしい果物が多く、種類が豊富だ。見て、触れて、味わってみよう。