

見いだせ！八王子市産パッションフルーツの魅力

Find it! The charm of Hachioji Passion Fruits

グループ名：くろっく

学生氏名¹⁾：宮川知子 山中大地 松尾快音

指導教員 宮本悟

所属先：中央大学 経済学部 情報システム科 宮本ゼミ

キーワード：パッションフルーツ, レシピ, 知名度向上

1. パッションフルーツの認知度

八王子市の特産品の中にパッションフルーツがあり、全国3位の出荷量を誇る。この貴重な特産品を、八王子市民は知っているのだろうか。2022年10月5日(水)、京王八王子駅と南大沢駅にて「八王子市の特産品と言えば？」との街角インタビューを実施したところ、100人中3人のみパッションフルーツが八王子の特産品であると考えていたことが分かった。このアンケートの結果から、パッションフルーツが特産品という認識度は低いと推測できる。それゆえにパッションフルーツは八王子市の特産物の一つという知名度を上昇させて、観光事業の発展や農業生産量の増加による八王子市経済の発展のサポートになり得ると考えた。

2. パッションフルーツの魅力

パッションフルーツ果汁中の成分(可食部100gあたり)			
エネルギー	64kcal	βカロテン	1100μg
水分	82g	βクリプトキサンチン	16μg
タンパク質	0.8g	レチノール活性当量	89μg
脂質	0.4g	αトコフェロール	0.2mg
炭水化物	16.2g	チアミン	0.01mg
灰分	0.6g	リボフラミン	0.09mg
ナトリウム	5mg	ナイアシン当量	2mg
カリウム	280mg	ビタミンB6	0.18mg
カルシウム	4mg	葉酸	86μg
マグネシウム	15mg	パントテン酸	0.63mg
リン	21mg	アスコルビン酸	16mg
鉄	0.6mg		
亜鉛	0.4mg		
銅	0.08mg		
マンガン	0.1mg		

出典:米本仁巳・近藤友大(2020)

注目する箇所は、まずβカロテンは体内でビタミンAに変換されて、残りは抗酸化作用を起こして免疫力を高める。この成分がパッションフルーツには、ミカンの約10倍で果物の中でも比較的多い。次に、ナイアシンは食品から摂取した糖質や脂質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要な物質であって果物の中で最も多い部類である。そして、葉酸は妊婦が胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低減するため必要な成分である。妊婦にとって240μg追加で必須とされているが、パッションフルーツには約三分の一が含まれている。

加えて、種にはポリフェノールの一種であるピセアタンノールが多く含まれていると森永製菓が公表した。これは、生体内において抗酸化機能を増加させる効果やカロリー制限と共に摂取することで運動機能改善、代謝機能改善など様々な健康効果を促すものである。しかし、これは種子の内部であるため通常では摂取しにくい部分である。そこで可食部分、種子、そして剪定時点で切られた花弁の全てを上手く使用することによって無駄をなくすことが可能である。

3. パッションフルーツを用いたレシピ

パッションフルーツの難点である食べにくさを改善するため、また妊婦が効率よく葉酸を摂取するため、もしくはビタミンが不足している人が簡単に補えるようにパッションフルーツを用いたレシピを提案する。

3-1. のど飴

[材料]

- ・パッションフルーツ 60ml
- ・砂糖 100ml
- ・レモン汁 少々
- ・水 20ml

[レシピ]

1. 砂糖、パッションフルーツ、水、レモン汁を鍋に入れて火にかける。
2. 弱火でかき混ぜる。
3. 薄っすらと色付いたとき、オイルを塗ったクッキングシートの上にゆっくり流す。
4. 剥がれる程冷めたら、棒状に丸めて食べやすいサイズに切って完成。

3-2. カップケーキ

[材料]

- ・パッションフルーツ 70ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 45g
- ・牛乳 30ml
- ・ホットケーキミックス 150g
- ・パッションフルーツの種 適量

[レシピ]

1. 下準備として、オーブンを 180 度に余熱する。
2. ポウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。牛乳、サラダ油を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜ、パッションフルーツを 70ml 入れて、ゴムベラで切るようにさっくり混ぜる。
3. カップに生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで 12~15 分焼いて完成。

3-3. ピューレ

[材料]

- ・パッションフルーツ 4 個
- ・砂糖 20g
- ・氷水 適量

[レシピ]

1. パッションフルーツを半分に切り、スプーンで果肉部分を取り出す。
2. ざるにこして種を取り除く。
3. 鍋に果汁を入れ、砂糖を加えて中火にかけつつ、あくを取る。
4. 沸騰したら、弱火にして 5 分程煮詰める。
5. 氷水に当てて粗熱をとって完成。

ピューレを用いて、唐揚げや餃子などのソースとして応用することも可能である。

4. その他の宣伝方法

花弁は八王子市に八蜜®と呼ばれる蜂蜜も名産として存在するため、その蜂蜜との宣伝として、またパッションフルーツの花を身近なもので知つてもらうため飾りとして用いる。

これらの宣伝方法として、レシピ提案を特設サイトや SNS などに掲載し、認知度を高める。そのほか、花弁を用いた八蜜®も同様に掲載してパッションフルーツと八蜜®の宣伝を同時に行う。

5. 参考文献

- ・米本仁巳・近藤友大 (2020) 『～新特産シリーズ～ パッションフルーツ ～プロから家庭栽培まで』 農山漁村文化協会
- ・「果物情報サイトナビ」 (2022/09/07 閲覧)
<https://www.kudamononavi.com/eiyou/eiyouhyou/separate/104>
- ・「公益社団法人日本農芸化学会」 “パセノール™ (ピセアタンノール) の生理作用 “パッション (情熱)” を込めた独自素材” (2021/03/01 更新)(2022/09/07 閲覧)
https://katosei.jsbba.or.jp/view_html.php?aid=1412
- ・「八王子新名物の八蜜® 八王子で採れた蜂蜜だから八蜜®」ホームページ(2022/09/08 閲覧)
<http://hachimitu802.web.fc2.com/item.html>