

収穫してすぐ食べられないくだもの ～「追熟」について～

収穫したばかりの西洋ナシを食べたことがありますか？収穫したての西洋ナシは硬くて酸っぱく、香りもないためおいしくありません。西洋ナシ独特のとろけるような食感や甘い香りは、果実を収穫した後、「追熟」という過程を経て、はじめて生まれるものです。

「追熟」とはその字の通り、収穫した果実を一定の温度の中に何日か置くことで、果実をさらにおいしく食べられる状態まで熟させる作業をいいます。

追熟が必要なくだものは、木になった状態では、追熟をした後のようなやわらかさやおいしさを出すことはできません。

この「追熟」という過程が必要な果物には、西洋ナシの他に、バナナ、キウイフルーツ、マンゴー、アボカドなどがあります。このような果物がうまく追熟し食べごろになったかどうかを判断する方法についていくつか例をあげますので、参考にしてください。

(1) 西洋ナシ

品種によって違いがありますが、室温（15～20℃）に10～30日程度おくと、果皮の緑色が消えて黄色になり、果肉もやわらかくなってきます。この時期が食べごろになります。ただし、ラ・フランスは追熟が終わっても表面の色がほとんど変わらないため、軽く押しつけて少しやわらかさを感じた頃に食べてみて、味や食感を確かめることで追熟の仕上がりを確認してください。

また、最近ではシールが果実に貼られ、果実がそのシールと同じ色になった時が、食べごろとわかるものも売られています。

(2) キウイフルーツ

キウイフルーツは、20℃くらいの温度で追熟すると、酸が抜け、糖度が上がり、香りも出て食べごろとなります。

うまく追熟しているかどうかを判定するには、さわってみて少しやわらかくなった頃、一個試しに食べてみて、芯の部分がやわらかくなり酸味が弱くなったかどうか、香りが出たかを確かめて、食べごろを判断してください。キウイフルーツは追熟が終わっても、表面の色が変わらないので食べてみるのが一番の判断方法です。

また、キウイフルーツはエチレンという植物ホルモンで追熟が促進される特徴があります。ビニール袋の中にエチレンを出すリンゴといっしょに入れて少し暖かいところにおけば、追熟が早く進みます。

追熟が不要なくだもの



西洋ナシ



バナナ



アボカド



マンゴー