

# CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 16/July/2013/vol.255

## 青パパイヤ（沖縄県産） Green Papaya

パパイヤが日本でも知られるようになったのは、1968年以降の輸入解禁からでした。特に、亜熱帯性の気候で宗教の種類や戒律も実に様々なアジアの地域においては、食せる肉類や調理法などの制限もあり、豊富な栄養素が含まれている青パパイヤを野菜として重宝に使っているようです。千切りにシアクを抜いて歯ごたえも楽しいサラダ、火を通して炒め物やスープなどありとあらゆるレシピに活用しています。今でこそビタミンAやC、それにカリウムを多く含み、18種のアミノ酸や食物繊維やβ-カロテンなどなどの優秀な栄養素があるということがわかっていますが、昔から暑い地方の元気の源、体力を回復させ、食べると元気になる野菜として認知されており、お年を召しても元気な方が多い沖縄でも長年愛されてきた青パパイヤは、長寿の源とも言われています。切ると白い汁が出るのはパイン酵素という独特なもので、タンパク質や脂肪を分解する酵素といわれています。そのため健康野菜、またはダイエットにも効果のある野菜ということで最近では特に注目されています。残念ながらこの酵素は、実が熟すとどんどん少なくなっていくために、青パパイヤならではの優秀な栄養機能といってもよいでしょう。昔、コロンブスが航海中に体調不良だった船員を現地の人がパパイヤで助けてくれたという逸話も残されているようで、その効果もうなずけるものです。だんだんと暑さが身に伝わるこの時期です、先人の知恵でもあり豊富な栄養源を含む青パパイヤで、ヘルシーで爽やかなメニューのご提案はいかがでしょう。