

南国の王様と女王さまの甘〜い、誘惑★★

2015年も10月になりました。早いものですね。

さて、今回特集させていただくのは、「フルーツ！！」ブルネイは一年中常夏の気候なので、たくさんのフルーツをお楽しみいただけます。特に雨が多い時期は、雨により果物の甘味が増すので、通常よりも美味しいと言われております。



ということで、今回は、その中でも、ブルネイ国民が美味しそうに、食べているところをよく見るフルーツベスト3（ずばり★勝手におすすめ！）をご紹介します。

(1)ランブータン

ふさふさした毛のようなものに覆われた外見はちょこっと、不思議です。マレー語の「毛」は、ランブータンと意味するのでそこからランブータンとなづけられたそうです。

殻を割ると、中からライチのような実が出てきて、グレープフルーツのようなさっぱりとした味わいです。特に強い匂いもないので、みんなでオフィスに

もち寄って、小腹がすいたらパクパク食べられてしまう、

なんともお手軽なフルーツです。

しかも！！ 美味しいだけじゃないランブータンの健康効果★★



(1)ブドウ糖や果糖で、即エネルギー補給！！

(2)ビタミンCで、体の組織や筋肉、血管などを強化する働きがある！！

(3)癌の抑制、鉄の吸収率を上昇させる作用などもあるとも！！

種類によっては、中の種の皮が剥がれないときもあり、食べるのに気になる時もありますが、そんなことのもも気にならなくなるほどの美味しさ！！

(2) ドリアン

ドリアンは、本当に大・大・大好きな方・本当に大・大・大・勘弁な方分かりますね。

大好きな方は、雨季になると、毎日でも食べたい…何個でも食べたいと。

「果物の王様」と称されるドリアンですが、その独特の匂いのおかげで、公共の施設に持ち寄ると摘みだされてしまうということも良く耳にします。

味は、“クリーミーで濃厚なクリームチーズのような、カスタードのような…

あの匂いとその味のマッチングがたまらない！！！”というも

ドリアン絶対主義者の方々のご意見です。

お好きでない方は、臭い（匂い？）によって、果物の王様にノックアウトですね。（実はわたしもこちら側…）

実はこの強いにおいの裏側には、食べることによるの王様らしい素晴らしいメリットもあるのです。

(1) ビタミン・リン・鉄分・ミネラルが豊富！！

(2) 腸内菌によって腸管運動が促され、便秘を改善！！

(3) インドール誘導体（あのにおいの正体）が、発癌性物質の解毒と癌細胞を消滅させる！！

良薬口に苦しということは、まさにこのこと！！と言わんばかりのメリットだらけなのです。

（それでも私は食べれませんが…）

「よし！！健康のためにドリアンを食べよう…！！」と思った方もいらっしゃるのでは…と思いますが、

時に気絶してしまう方もいるくらいのおいの強さを持つドリアンでもあるので、

ゆっくりご自分のペースでフルーツの王様に出会ってみてくださいね。



(3)マンゴースチン

フルーツの女王・マンゴースチン。

世界三大美果としても有名です。可愛いらしい見た目に、

さらに、女性ファンを引き寄せるのは、この味♥

桃のような甘さに、みかんの爽やかな甘酸っぱさを足したような

甘酸っぱい味。初めて口にした時、「世界には、こんな美味しいものがあるのか…」と

感動をしたことを覚えております。また、美味しいフルーツは健康にも良い！ということ

良く耳にしますが、果実の女王・マンゴースチンの健康効果のご紹介です。



- (1) ポリフェノールの一種であるアントシアニンやカテキンなどが、老化を予防する！！
- (2) ガン化した細胞だけを死なせる働きを持ち、ガン細胞の増殖を抑制する効果！！
- (3) マンゴースチンが持つ成分・キサントンがコレステロール値を低下させる効果につながる！！ などなど。

美味しいだけでなく、健康効果までも素晴らしい才色兼備のマンゴースチン。

日本でも、生鮮での輸入が解禁になったとのことで、スーパーでも見かけることもあるそうですが、お値段はちょっとお高めとのこと。ブルネイのマーケットでは、1 キロ BND2.00 (170 円くらい)で売っていたりもします。ただ、雨の多さに出回る量も、時期も左右されます。まさに、女王様ですね！

今回ご紹介したフルーツ以外にも、美味しいフルーツはまだまだあります！！ブルネイのマーケットの方は、あまり、押しも強くはないので、お気軽に「アパイニ？（これはなに？）」

と聞いてて、甘〜い常夏のフルーツたちを是非とも、味わってみてくださいね♪