

八朔（はっさく）

はっさくは、旧暦の8月1日（現在の9月中旬）の意味で、昔はその時分から食用可能であったため、この名がついたそうです。1860年頃、現在の広島県因島市の浄土寺境内で偶然発見されたもので、境内には「八朔発祥の地」の記念碑が立っています。しかし、現在のはっさくは秋口ではまだ食味不良であり、苦み成分のナリンギンも含み、凍結すると苦みが増したり、鬆（す）が入ったりすることから、12月下旬に収穫したのち一度貯蔵され、1～5月に市場に出荷されます。2～4月に最も多く出回り、一番の食べ頃になっています。はっさくを選ぶときには、果皮の色が鮮やかで、つやがありきめ細かく、褐色のしみが出ていないもの、手に持った時に重さが十分にあって、果皮が薄く感じられるものがよいとされています。



はっさくは、果肉を包んでいる袋がしっかりしているうえに、果汁が少ないため、手をあまり汚さずに食べられるという利点があります。また、酸味と甘みが適度で、肉質がかたいため歯ごたえもあり、食味の良い柑橘類です。果皮の色が黄橙色から赤橙色に変異した紅はっさくは、従来のものより果肉の色も濃く、甘みが強いのが特徴です。

今では食卓になかなか登場しなくなった大型の柑橘類ですが、旬の食材を提供する学校給食で使用しています。外皮がかたいため、最初は上手にむくことができませんが、むき方のコツを知らせると、子どもでもすぐに食べられるようになります。ちょっぴりほろ苦い味が、春の訪れを感じさせる食材です。

○食べた後のはっさくの皮を使って、マーマレードを作ってみてはいかがでしょう。

- ・はっさくの皮2つつ分（好みではっさくの果実2～3房分を入れると香りがよい）
- ・砂糖 カップ1～1.5（好みで調節）
- ・水 適量

〈作り方〉

- ①きれいに洗ったはっさくの皮は、白い部分を少しそぎ落として薄切りにし、水に浸しておく。
- ②つけた皮を水ごと鍋に入れて火にかけ、数回ゆでこぼす。
- ③皮が柔らかくなったら湯を切り、砂糖、皮がひたる程度の水を加え、煮詰める。



引用参考文献

- ・食品図鑑（女子栄養大学出版部）
- ・海の幸・山の幸大百科（ぎょうせい）

（文責：学校 田中 由起子）