

インドネシアの果物

温暖な気候のインドネシアでは、年間を通して多種多様なフルーツを楽しむことができる、熱帯フルーツの宝庫でもあります。日本では珍しいフルーツも安価で手軽に手に入ります。今回は、インドネシアで見かけられるフルーツについて、ご紹介します。

■ ドリアン

インドネシア語：durian / ドウリアン

においが非常に強烈で、所持しているとホテルや公共交通機関を利用できない場合もあります。味に関して言うと、独特のクリーミーな味があり、インドネシアの動物の分布線・ウォレス線を特定したことで有名なイギリスの学者・アルフレッド・ラッセル・ウォレスが例えた「アーモンドで強く風味付けされた豊かなカスタード」という表現は有名です。果物の王様とも呼ばれており、そのまま食べることもできますし、スーパーではドリアンチップスも売られています。様々な料理に用いられます。

インドネシア語でトゲを意味する duri に接尾辞・-an(～もの)がついて、トゲのあるものを意味しています。その名のとおり表面は鋭いトゲに覆われています。



■ ココナッツ

インドネシア語：kelapa / クラパ

ココヤシ、ヤシの実ともいわれます。

葉から、茎、実に至るまで、さまざまなものに利用されるため、生命の木、生活の木とも呼ばれています。

食用としては、ジュースやオイル、ココナッツミルクなどが有名ですが黒砂糖の成分にもなり、健康維持にも役立ちます。

果実の胚乳を乾燥したものをコブラと言います。

コブラ（椰子油）は、マーガリンなどの加工食品の原料油脂になるほか、石鹼、蠟燭など日用的な工業製品の原料となります。また油の絞りかすは有機肥料、家畜飼料となります。オイルやミルクを採取した後の殻は炭、家屋の断熱材、民芸品の材料として使われます。茎と葉は、家屋や船舶、家具の建材に用いられますし、葉の部分はほうきや枝あみ細工にも用いられます。

地方に行くと、庭先でココナッツの殻を干す風景が見られます。

■ ジャックフルーツ

インドネシア語：nangka / ナンカ

世界一大きな果物と言われており、直径70センチ、重さ40キロ程あります。

果肉は、熟すと黄金色になり、甘い香りが強く、肉厚で、甘い液体があります。

熟した果実の味やにおいは甘酢っぱく、新鮮であればそのまま食べたり、氷に混ぜたり、ジュースにします。油で揚げジャックフルーツのチップスにして食べるほか、アイスクリームやドリンクのフレグランスにもなります。

■ サラク(スネーク・フルーツ)

インドネシア語：salak / サラク

表皮が蛇の皮に似ていることからスネーク・フルーツと呼ばれます。

うろこ状の皮は爪ではぐことができ、白い果実は酸味とほのかな渋みがあり、さくっとした食感をしています。新鮮なものはそのまま食べられますし、砂糖漬けやチップス、ドドール(ういろ風菓子)など様々なものに加工されます。

また、熟す前のサラクはフルーツサラダにも用いられます。

下痢止めの効果もあると言われていますが、食べ過ぎると逆に便秘になるようです。

皮は伝統薬ジャムウの原料にも用いられます。

■ ランブータン

インドネシア語：rambutan / ランブータン

インドネシア語で髪を意味する rambut に接尾辞・-an(～もの)がついて毛の生えたものを意味します。半透明のつるりとした果実はライチに似ていて、あっさりとして甘酸っぱい味をしています。その名のとおり、髪の毛のようなもので覆われた独特の見た目をしており、若いときは緑色、熟すと徐々に黄色から赤色になります。

通常、ランブータンは12月から3月に熟し、雨季の始まる頃に露店で売られ始めます。

マンゴー、パイナップル、バナナの木とともにインドネシアの家庭では定番の果実です。

果実は、下痢や赤痢の改善に効果があると言われてます。

果実はフルーツサラダ、ジュース、ゼリーなどにして食べられます。ランブータンの種からは油もとれ、調理油としてココナッツオイルの代わりに使用されるとともに、ろうそくや石鹼に使用されます。また、若い芽は染料を作るために使用されます。

■ マンゴー

インドネシア語：mangga / マンガ

日本でもすでに、一般的になったマンゴーですが、インドネシアではテーブルフルーツとして好まれています。マンゴーはカロリーが低く、繊維が多いのが特徴で、インドネシアでは皮をむき、半分にし、塩と唐辛子で味付けしたものが、道端の屋台で売られています。お菓子、ドライフルーツスライス、缶詰などとしても加工されています。酸っぱいマンゴーがチリソースや魚肉料理の材料としてよく使われています。

また、マンゴーの幹は木炭の材料となります。



■ マンゴスチン

インドネシア語：manggis / マンギス

東南アジア原産の果物で、上品で繊細な甘みとほのかな酸味がバランスよくあり、そのおいしさから、果物の女王、ドリアンのペアと呼ばれています。

日持ちがせず、収穫後3～4日頃が食べごろです。

皮に含まれる色素はインドネシアの伝統的な織物イカットにも用いられます。

インドネシア以外にもマレーシア、タイ、フィリピンでも広く栽培されています。

マンゴスチンの皮はサプリメントの成分としても使用できます。スキンサプリメントとして用いられることもあり、加工されたものを薬局で見かけることがあります。

果実は抗がん作用があり、ペクチンが豊富な樹皮、葉、皮も薬用に使用されています。

■ パッションフルーツ

インドネシア語：markisa / マルキッサ

堅い表皮は滑らかで黄色か濃い紫色、赤色です。

内部に黄色い膜のある小さくて堅い種を多く含み、黄色いゼリー状の果実と果汁があります。香りが強く、シロップやジュースとして好まれます。

インドネシアでは2種類あり、高地で育つマルキッサ・ウング（紫マルキッサ）、平地で育つマルキッサクニン（黄色マルキッサ）があります。比較的涼しい地域、また、水はけのよい土壌でよく育ちますが、主な産地は、北スマトラと南スラウェシです。

■ シュガーアップル

インドネシア語：srikaya / スリカヤ

果物は通常、丸いまたは円錐形で、直径6～10cm程。

表面は鱗状であり、果肉は白色、表面は緑色をしていますが、時間が経ったものは、変色した黒い

斑点があります。ねっとりとした果実の中にジャリジャリとした砂糖の粒のような食感があり、英名の suger apple の名前の由来となっています。

果肉は白いシャーベット状で、中に黒い種子が複数入っていますが、有毒なので避けて食べます。また、その種子は植物性の農薬として使用できます。

非常に甘みが強く健康食として知られており、妊婦にも良いといわれています。

■ スターフルーツ

インドネシア語：belimbing / ブリンビン

スライスした際に独特の星の形になります。緑がかった黄色をしており、中に茶色い小さな種があります。

食べる時にはシャキシャキとした食感があり、黄色く熟したものはジューシーで甘みと少しの酸味があり、ビタミンCを多く含みます。

また、スターフルーツの種類の中には、塩味を加える調味料として使われるものもあります。

■ パイナップル

インドネシア語：nana / ナナス

日本人にもなじみ深いものですが、インドネシアでは庭先に植えられていることも多い植物です。消化を改善し、にきびを減らす効果があります。

インドネシアのものは、日本で見かけるものよりやや小ぶりで、芯まで食べられるものもあります。生で食べるほか、新鮮なものをミキサーにかけジュースにして飲んだりします。

■ ドラゴンフルーツ

インドネシア語：buah naga / ブア・ナガ

ベトナム原産の果実が白いホワイト種、果実が赤い台湾産のレッド種、ピンク種、イエロー種などがあります。

果肉はキウイに似ていて、黒い種が入っていますが、味はキウイとは逆に甘く、さっぱりとしていて、食感はシャキシャキとしています。

カロリーが非常に低く、ビタミンC、B ビタミン、カルシウムなど多くの栄養素が含まれています。

ピンク種は新種で甘みやジューシーさが従来のものより強いのが特徴です。

メキシコ産、アメリカ産をはじめ、台湾、ベトナム、フィリピン、インドネシア、マレーシア、また日本でも沖縄などで見られます。



インドネシアへ訪れた際は、日本では味わえないインドネシアの珍しいフルーツを試してみたいか
がでしょうか。暑さで疲れた体を癒してくれることでしょう。

以上

★岡山県インドネシアビジネスサポートデスク (PT. JC内) 概要★

所在地 : Rukan Tanjung Mas Raya Blok B-1 No. 46

Jl. Raya Lenteng Agung, Tanjung Barat, Jagakarsa,

Jakarta Selatan 12530 INDONESIA

デスク担当者 : PT.JC 武井 和宏 (たけい かずひろ)

対象エリア : インドネシア全域

※「岡山県インドネシアビジネスサポートデスク」では、岡山県内に事業所を有する企業や経済団体等のインドネシアでの事業展開を支援しています(岡山県から公益社団法人 日本インドネシア経済協力事業協会に業務を委託)。ご利用に当たっては、「岡山県インドネシアビジネスサポートデスク」利用の手引きをご覧のうえ、岡山県産業企画課マーケティング推進室(電話 086-226-7365)までご相談ください。

※本レポートは岡山県内企業のインドネシアでの事業展開の一助とするため作成されたものであり、サポート対象に該当しない個別のお問い合わせには対応しておりません。