

青パパイヤ

出典:「パパイヤ健康食品レポート」(鹿児島大学 石畑博士)

青パパイヤは熟す前のパパイヤで、黄色く熟したフルーツパパイヤと違い、味が淡白なため野菜に近い食べ方をします。沖縄では昔から青パパイヤチャンプルー等によく使われたりするメジャーな食材ですが、近年南国鹿児島でも栽培され、料理に活用されるようになってきました。

パパイヤにはパパイン酵素という脂肪やタンパク質を分解する作用があり、肉などのタンパク質の消化を助ける効能・働きだけでなく、脂肪や糖質をも分解する働きがあります。その作用により肉と一緒に料理すると肉が軟らかくなります。また、抗酸化作用の効果があるポリフェノールやビタミン類、特にビタミンCが多く含まれています。

食べ方としては、生の場合はサラダや和え物として美味しく頂けます。サラダではタイ料理のソムタムというサラダが有名です。生以外では、炒め物として使うことが多く、上記青パパイヤチャンプルーの他、様々な料理に活用できます。

パパイヤの5大特長

青パパイヤやパパイヤの葉に機能性成分が多く含まれています。日常的な摂取により、健康や美容、体質改善に期待が高まります。

1. 美容

パパイン酵素、ビオチン、多様な抗酸化成分が、美白や保湿など美容に効果的です

古くからパパイヤは皮膚の炎症止めやイボの治療などに使われていました。パパイヤにはパパイン酵素やアトピー治療に使われるビオチン、ビタミンC。紫外線や化粧品の油分が原因で生まれる活性酸素を除去するさまざまな抗酸化成分など、正常な皮膚の働きや、美肌の為に有効な成分が多く含まれているためです。パパイヤに含まれる美容成分は、お肌の炎症を沈めたり、洗浄したり、古くなった細胞を分解する機能があり、美白やコラーゲンの生成、シミ取りなどの美肌効果、また、体臭予防などの機能もあり、洗顔料や乳液、入浴剤につかわれます。また、皮膚の治療薬など薬品にも応用されています。

2. ダイエット

パパイヤの三大栄養素を分解する酵素が、ダイエットに効果的です

パパイヤにはたんぱく分解酵素「プロテアーゼ」、脂肪分解酵素「リパーゼ」、糖分(デンプン)分解酵素「アミラーゼ」の三大栄養素すべてを分解する酵素が含まれる稀な食物です。栄養を分解・吸収する力に優れているので、ダイエットに非常に効果的です。パパイヤは消化酵素がもっとも多い植物といえます。特に、肉料理などの高タンパク質の食事と相性がよく、高タンパクな食事のときにパパイヤを摂取すると、よりダイエットに効果的です。

3. 抗酸化能

パパイヤには赤ワインの約7.5倍のポリフェノールが含まれています

青いパパイヤやパパイヤの葉には、赤ワインの約7.5倍ものポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは活性酸素を除去する代表的な抗酸化成分。活性酸素はガン、動脈硬化、肌あれやアトピー、糖尿病、その他さまざまな身体のトラブルの原因となるといわれています。近年、ストレスや喫煙、大気汚染、農薬等で、活性酸素による問題が増加傾向にあります。強い紫外線を浴びて育ったパパイヤの優れた抗酸化能は、私たちの生活習慣病対策に大きな貢献をしてくれます。

4. ガン予防

β-クリプトキサンチン、イソチオシアネート、カルパインなどが、ガン予防や治療に有効とされています

オーストラリアの原住民や東南アジア地方では、古くから腫瘍などの民間療法として、パパイヤの葉を煎じた煮だし汁を漢方薬的に飲んでいました。なぜ、ガンが治るか。その根拠は、いまだ定かではありませんが、数々の酵素や、多量のポリフェノール、β-クリプトキサンチン、イソチオシアネート、カルパイン等が、人間の免疫力を高めたり、抗酸化を高めるためではないかとされています。これらの成分が複合的に作用し、結果的にガンの予防や代替治療に有効とされています。

5. 健康維持

ビタミン・ミネラル・必須アミノ酸・食物繊維などの成分

アセロラやアロエ、ゴーヤ、ノニ等、強い紫外線を浴びながら育つ南国の食物に共通していることですが、パパイヤにはビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維(ペクチンなど)などの天然の栄養が豊富で、かつバランスに優れています。日常的にパパイヤを食することで、健康を維持する効果があります。



- | |
|--|
| 1) 酵素(パパイン酵素等) ... 美容、ダイエット |
| 2) ポリフェノール ... 高酸化能 |
| 3) β-クリプトキサンチン・イソチオシアネート ... 免疫力向上、発がん抑制 |
| 4) ビタミン・食物繊維 ... 健康維持 |

青パパイヤの成分

(100g当たり)	青パパイヤ	ノニジュース	黒にんにく
ビタミンB1 (mg)	0.12	0.02	0.12
ビタミンC (mg)	9	16	1
マグネシウム (mg)	190	14.1	32
カルシウム (mg)	290	8	15
総抗酸化能 (mmol/l)	76.2	1.2	91.1
SOD (U/g)*	900	4.8	8.2
ポリフェノール (mg)	1600	127	410

* SOD:スーパーオキシドディスムターゼの略称、細胞内に発生した活性酸素を分解する酵素

青パパイヤの美味しい食べ方と主な料理

●青パパイヤの切り方

半分に切ったパパイヤの種をカレー用のスプーンなどで取り除き、皮をピーラーなどで剥きます。皮はそれほど固くないので剥きやすく、あまり神経質にならず、多少緑色の部分が残っていても差し支えありません。

使いやすい大きさに切り分けます。細切りは包丁で丁寧に切っても良いですが、果肉は固くないので、スライサーを使っても綺麗に作れます。水を張ったボールに直接スライスしたものを落としていき、数分そのまま水にさらしてアクを抜きます。沖縄では千切りの事を「シリシリ」と呼ぶそうです。これは青パパイヤのシリシリですね。

薄切りもピーラーやスライサーを使うと同じ厚みのものが綺麗に作れます。これも水にさらしてアクを抜きます。

●肉を柔らかくする効果を活かす

青パパイヤにはタンパク質分解酵素がとても沢山含まれており、肉類を柔らかくする効果があります。ただ、この酵素は過熱に弱いので、活かすには生の状態の青パパイヤを千切りやみじん切り、あるいはすりおろして肉類と一緒に漬け込む必要があります。

●タイの代表的なパパイヤ料理“ソムタム”

青パパイヤを使った代表的な料理の一つに、本場タイで親しまれているソムタムという料理があります。これは細切りなどにした青パパイヤを使った料理で、ナンプラー（魚醤）とライム、唐辛子、ニンニクなどで味付けします。材料さえあれば極簡単に作れるサラダ的なものです。

●一般的なサラダや和え物にも

青パパイヤはとても食感がよく、ほんのりと甘みがあって特別強い味があるわけではないので、一般的なサラダや、さっと湯通しして和え物などに使っても美味しいです。

右の写真はスライスしたパパイヤをさっとゆでて、タコと素揚げしたナスと共にジェノベーゼソース合えにしたもの。コリコリとした食感がとても良く合います。

●炒め物も美味しい

沖縄の家庭料理にパパイヤイリチーという青パパイヤを使った炒め物があります。このほかにもごま油を効かせた炒め物や、オリーブオイルとニンニクを効かせたものでも良く合います。

●青パパイヤを使った料理をレシピサイトで探す

クックパッド（約370品）、レシピブログ、楽天レシピ、レシピ大百科（AJINOMOTO PARK）など

(例) ブンチャーハノイ(ベトナム料理)	麺料理
ソムタム(タイ料理)	サラダ
パパイヤイリチー(沖縄料理)	炒め物
パパイヤチャンプルー(沖縄料理)	炒め物
青パパイヤのバジル炒め	炒め物
青パパイヤの豚味噌炒め	炒め物
青パパイヤとベーコンのジャーマンポテト風	炒め物
青パパイヤと手羽元肉の煮込み	煮物
青パパイヤのきんぴら	きんぴら
青パパイヤの卵焼きチヂミ風	卵焼き
青パパイヤとアボガドのエスニックサンド	サンドイッチ
青パパイヤのコンソメスープ	スープ
青パパイヤリンゴ小松菜キウイスロージェュース	ジュース