

朝食に果物を欠かさない記者だが、先日買ってきたモモの「ガリッ」とした歯応えにシヨックを受けた。2個800円もしたのに。そういえば友人も「毎日同じ店でグレイプフルーツを買っているのに、味が違うんだよね」と言っていた。実りの秋はもうすぐ。おいしい果実を店頭で外さず選べないものか。

# どとん 試します

いつも果物を買うときに、何となく色づきを見るだけなのが、モモの「ハズレ」をつかんだ原因なのだろうか。自分の選別眼を試してみた。

まず売り場の最前列中央に並ぶ果実を無造作に選ぶ。もう一個は一番おいしそうだと記者が思った果実を厳選して買う。どちらがおいしいか。品種は同じだから糖度で比べることにした。計測機器大手のアタゴ（東京都板橋区）の糖度計、PAL-Jに搾った果汁を滴らせると3秒でわかる。

自宅近くの果物店を訪れると、山形県産のモモが並んでいる。棚の最前列には明るいピンクに黄みがかかった練乳色のマール模様が入ったモモがある。棚の奥の方までじっくり見定め、これと思ったのはバラ色に色づいた実だ。値段は1つ300円で同じ。

バラ色が黄ピンクに負けるはずがない。しかし糖度は厳選したバラ色が13・4、最前列が14・2と予

## おいしい果実、店頭でどう見分ける モモはヘタ側の色に注目



想とは逆の結果だった。実際に食べてみるとバラ色はまだ少し硬く、甘みが薄い。なぜなんだろ？

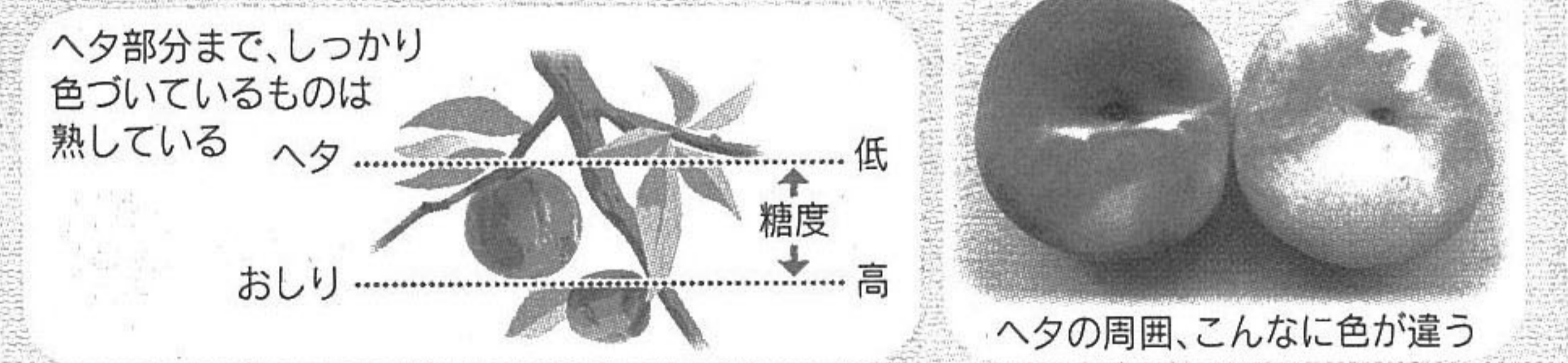
同じ手順で、計10軒の果物売り場を回った。モモと真剣に向き合い、目を皿のようにして最も赤い実を選ぶ。結果は4勝6敗と負け越す。色で選ぶのは間違いなく、甘い香りがし、指で押さずとも持ったときに、やや軟らかいかなと感じるものが食べごろ（松本店長）のこと。

糖度計で甘さを測ってみると……松本店長のアドバイスに従い、もう一度果物店5店を再訪した。本当はひっくり返し、

### 記者の厳選 vs 無造作選択 (果物店10軒をまわり、陳列棚の最前列中央の実と、記者が選んだ実の糖度を比較)

モモ	ブドウ	マンゴー
4勝6敗	8勝2敗	6勝4敗
<ul style="list-style-type: none"> <li>おしり部分の色だけでは×</li> <li>丁寧に包装されていることが多く、手触り、香りの判断が困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>果皮の濃い色、白い粉は分かりやすい</li> <li>粒のそろいも比べやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しっとり手触り、軟らかさに差がある</li> <li>ラップやプラスチックケースで梱包されていると難しい</li> </ul>
<b>専門家のアドバイス</b> 手触り 軽く指をあてると、軟らかみを感じる 香り 甘い香り 皮 うぶ毛がびっしり。傷やへこみがない 形 ふつくらと丸みがある 色 ヘタ部分の青みが抜けている。ピンク色に色づく部分が鮮やかで濃い	皮 ハリがある。果粒の表面に白い粉(ブルーム)がついている 軸 しっかりしている。持ち上げても粒が落ちない 形 粒の大きさが整っている 色 濃厚。全体に色づいている	皮 ハリとツヤ。シワや斑点がない 香り 甘い香り 色 鮮やか

### モモを再研究すると……



### ここが見分けのポイント

キウイ	グレープフルーツ	スイカ	ナシ
形 でこぼこのない、きれいな楕円形	形 大きいもの	音 指ではしくと「コンコン」と高い音	軸 しっかりしている
手触り 上下の部分に触ると、軽く弾力がある	皮 ハリとツヤ	形 きれいな形(四角や三角は味が良くない)	手触り 堅い
皮 全体にしっかりとしたうぶ毛	重さ ずっしり重い(水分が多い)	種 種の色はしっかり黒い	形 横に張っていて、大きいもの
		皮 しま模様がくつきり	重さ しっかりした重量感

(注) Norikoさん、松本店長の話などを参考に作成

「へえ、同じ品種でも皮の黒色の濃さは房によって随分違うんだ」。なるほど白い粉が粒の表面でキラキラ輝いている。果物店の店員によると、この天然の白い粉が水分の蒸発を防いでいるのだという。

「白い粉」がカギ。巨峰のように黒いブドウにも選ぶ基準はあるのか。フルーツに関するブログ「Juice+Life」主宰で野菜ソムリエのNorikoさんに尋ねた。「ブドウもよく見ると色は違いますが、皮の色が濃く、表面に白い粉(ブルーム)が付いているものが新鮮」

「白い粉?」。ワインという形では年間に相当量のブドウを消費している記者だが、ブドウの皮の白い粉といってもよく分からない。果物店に確認にいった。

松本店長のアドバイスに従い、もう一度果物店5店を再訪した。本当はひっくり返し、

### 食べる頃合いは 売り場の人に相談

5カ条は、松本店長いわく①色②重量感(重いほど果汁たっぷり)③果皮のハリ④形の良さ(味が均等)⑤香り。リンゴ、イチゴ、スイカ

### 記者のつぶやき

北海道生まれの記者が初めて南の島を訪れたとき、パイナップルのおいしさに感動した。マンゴもパイナップルも太陽をたっぷり浴びたことがわかる味。人も明るくて、海もきれいだ。すっかりファンになり、実家の祖母にも食べさせてあげたいと思っていたら、最近北海道でもマンゴ作りが盛んに入っているとのこと。果物店で見つけたら、1個3千円ほど。高い。祖母が夢中にならないとよいのだが。(佐々木たくみ)

やブドウは鮮度のいいうちに食べるのがお薦め。一方でモモ、マンゴー、バナナやキウイフルーツなどは常温で数日置くとさらに甘く熟成する。可能ならば売り場の人にいつ食べるかを相談して、候補を示してもらったのが外さないコツだ。よし、選ぶ目を養うぞ。