

## 一度は試してみたい 人々を虜にする「果物の王様」

### 見た目も香りも 衝撃的

皆さんはドリアンを食べたことがあるでしょうか。

棘トゲに覆われた独特の外見と、思わず鼻をつまみたくなる強烈な香りで知られる果物です。

その果肉は甘く、カスタードクリームやクリームチーズのように濃厚な舌触りは、「果物の王様」とも呼ばれます。

マレーシアやタイ、インドネシアなどの原産国では、旬の時期になると路上販売されているものを、その場で割って生食し

ます。もち米やココナツツミルクと一緒に食べるデザートは、非常に人気が高く、またアイスクリームやケーキ、シエイクなどに加工され、大人から子供まで幅広く親しまれています。

その歴史は古く、ドリアンが西洋に紹介されたのは15世紀頃のこと。イタリヤの冒険家が東南アジアを訪れた際、「緑色でスイカほどの大きさがあり、中には非常に美味な果肉がある」と記録したのが、ヨーロッパにおける最古の記述とされています。

その後、大航海時代には宣教

師や植物学者たちが「強烈な匂いとは裏腹に、一度食べるとやみつきになる」と本国へ紹介し、その二面性が広く知られるようになりました。

19世紀以降、輸送手段や冷蔵・冷凍技術が発達したことで、ドリアンは産地以外にも広く流通するようになります。「とても美味しくて特別な果物」という評価が世界に広がりました。

世界のドリアン市場は年々拡大しており、中国では大人気となり、欧州でも非常に消費が伸びています。  
日本市場も少しずつ成長を始めています。

### 王様と呼ばれる その実力

ドリアンの魅力はその個性的な風味だけでなく、栄養価の高

新  
食べ物  
通信  
NO.77

# ドリアン



さにもあります。エネルギー密度が高く、ビタミンCやカリウム、ポリフェノール、カロテノイドなどを豊富に含んでいます。

これらは抗酸化作用を持ち、体内の活性酸素を抑制し、老化や生活習慣病の予防に役立つとされています。肌の健康維持や疲労回復への効果も期待される成分です。

また、ドリアンに含まれるトリプトファンは、体内でセロトニンやメラトニンの生成に関わるアミノ酸で、リラックス効果や睡眠の質の向上に寄与すると考えられています。東南アジアでは「ドリアンを食べるとよく眠れる」と言われることもあります。

ただし、ドリアンは果物の中でもカロリーが高く、脂質も多く含まれるため、食べ過ぎには注意が必要です。目安としては1回100グラム程度が適量とされています。

さらに注意したいのがアルコールとの組み合わせです。ドリアンが含む硫黄化合物はアルコールの分解を妨げ、消化不良や体調不良を引き起こす可能性があります。

現地では「ドリアンを食べた後は酒を控える」といった言い伝えもあり、組み合わせには気をつけたいところです。

### はまればクセになる？ 香りのミステリー

ドリアンを象徴する独特な香りは、現地の人々には「芳醇で贅沢な香り」として愛されます。

しかし、食べ慣れない人々には「強烈な悪臭」として敬遠されてしまうことも少なくありません。

こうした香りは、約50種類以上の揮発性成分が複雑に組み合わせられて生まれています。

硫黄化合物による刺激的な匂いに加え、エステル類の甘い香りや、アルデヒドやケトン類に

よるコクのある香りが重なり合うことで、唯一無二の香りを形成しているのです。つまり、単に「臭い」のではなく、多様な香りが層のように重なった、極めて個性的な食材であると言えます。

「興味はあるけれど、匂いが不安」という場合は、まず加工品から試してみるのがおすすめです。フリーズドライチップスなどは香りが比較的穏やかで、初めての方にお勧めです。

もしくは、冷やしたり、加熱

したりすることで、香りが和らぎ食べやすくなります。

慣れてきたら果物や牛乳・豆乳と合わせてスムージーにして飲んでみてください。また、果肉をバナナアイスに添えて食べる方法も香りや味わいを堪能できます。

強烈な個性を持つドリアンです。少し勇気を出して、その味わいに触れてみてはいかがでしょうか。

(五島沙也可)

### ドリアンの チョコレートパイ

ドリアン（冷凍等） 300g  
冷凍パイ生地 2枚

チョコレート (幅19×縦11cm) 適量  
卵黄 1個  
水 大さじ1

①チョコレートは一口大に割り、ボウルなどに入れておく。卵黄に少量の水を加え、よく混ぜておく。

- ②ドリアンはミキサーなどでなめらかなペースト状にする。
- ③パイ生地は解凍し、一口大になるよう横に4等分し、さらに縦半分に切る。
- ④切り分けたパイ生地を手で軽く伸ばし、中央にドリアン（小さじ1程度）とチョコレートをのせて包む。縁はフォークの背でしっかりと押さえて閉じる。
- ⑤天板に並べ、表面に卵黄を塗る。180℃のオーブンで、様子をしながら約15分、きつね色になるまで焼く。