



- 1... 龍眼の収穫風景。小枝ごと折ったら、房ごとに実をとる。早出しでなければ、7～8月にかけて収穫する。
- 2... 龍の眼に見えますか？
- 3... この時期はライチが旬だが、道路沿いでは早出しの龍眼も売られている。(2015年4月下旬取材)



3



龍眼 ロンガン

龍の眼に例え、名づけられた果実の木

先月まで小さな白い花を咲かせ、たくさんの蜜を分けてくれた龍眼(ロンガン)、4月に入って小さな実をつけ始めました。日を追うごとに少しずつ大きく成長していますが、この時期、農家は追肥をし7月からの収穫に備えます。しかし、ここ数年は早出しのものもあり、チェンマイとバンコクを結ぶ国道沿いでは、お土産として早い時期から龍眼が売られています。

今回は、まだまだ日本では馴染みの薄い「龍眼」についてのお話です。

中国語では「龍眼」と書き、「ロンイェン」と発音します。白い果肉の中に大きな黒い種があり、それが龍の眼に見えるところから、こう呼ばれるようになったそうです。英語では「Longan」、タイ語では「ラムヤイ」と言います。



2

強い甘さと果汁たっぷり 一度食べたらやみつき

「龍眼」の原産地は中国南部で、山岳少数民族の移動などにより、インドシナ半島へ持ち込まれたと言われています。現在、龍眼を栽培している主な国は、タイ、中国、ベトナム、台湾ですが、タイが最大の輸出国です。タイで収穫される3割強が国内消費となり、そのほとんどは生食です。残りの約6割は乾燥(ドライフルーツ)や缶詰などに加工され、その大部分は中国、台湾、香港、シンガポール、ベトナムなどへ輸出されています。



4



4

食べ方いろいろ

龍眼は、生で食べても美味しいのですが、乾燥させると甘さに深みがでて、また違った味が楽しめます。乾燥と言っても、大きく二通りの方法があります。一つは、丸ごと熱乾燥する方法です。パリパリになった皮をむいて食べると、種の周りについた果肉はレーズンやプルーンのような香ばしい甘みがします。この方法だと、加工時に皮をむいたり種を出す手間が省けますが、その代わり乾燥する時間が長くなります。乾燥後は、常温でも変色することなく保存が容易です。

もう一つは、皮をむいて種を取り出して、果肉だけを熱乾燥するものです。こちらの方が甘みが際立柔らかく、そのまま食べることができます。また、熱湯や熱いお茶、温めたミルクに浸してロンガン・ティーとしても美味しくいただけます。冷蔵庫で保存しておけば、数ヶ月間は金色のきれいな色と柔らかさを保つことができます。



7



5

漢方としての龍眼

龍眼は甘い果物というだけでなく、昔から中国では、鎮静作用や解毒作用、滋養強壮などの薬効を持つ漢方薬として、疲労や食欲不振、貧血、血色が悪い、なかでも物忘れやボケ防止にも効果があると重用されてきました。また、タイ伝統医療においては、根、葉、種、樹皮などを煎じて飲むと、それぞれに違った薬効のあるハーブの一つと考えられています。果肉は水で煎じたり、アルコールに漬けて飲むと、脾臓の強壮剤になり、血行や心臓の働きを良くし、睡眠不足による疲労、寝つきが悪いなどの症状を改善するといわれています。

蜂蜜は、糖質が約80%を占めていますが、ビタミンやミネラルなども豊富に含まれています。龍眼の花から採れたハチミツは、色が濃く強い香りが特徴で、カリウム、マグネシウム、リン、亜鉛、銅などのミネラル成分が豊富に含まれています。その上、龍眼が本来持っている様々な効用もあっていわれています。



6

- 4... 常温でも保存できる。味もさることながら、皮を剥く作業がやみつきになり、食べ始めるとなかなか止まらない。
- 5... 皮のまま丸ごと実を乾燥させたもの。黒い部分が果肉で、中には種も残っている。
- 6... 皮を剥き、種を取ってから乾燥させたもの。甘くて柔らかいが、冷蔵しないと果肉の色が黒くなって固くなってしまふ。
- 7... 今の時期の龍眼はまだ実も小さい。(2015年4月下旬取材)



文・写真

ゆうあいグループ
タイ チェンマイ 駐在員
川口泰広