



## ただいま旬の植物

もうすぐバレンタイン。原料となる旬の植物「カカオ」を紹介します。

### ■カカオノキ

*Theobroma cacao*



赤道直下のガーナ、エクアドルなどで産出されるカカオ豆、チョコレートとして我々が口にするまでに多くの工程を要する。ラグビーボールのようなカカオの果実は長さ 10~20 cm ほどで幹に直接つく。分厚い果皮を割り、粘質の果肉に包まれた 20~50 個の種子（カカオ豆）を取り出し、バナナの葉にくるんで発酵させ、乾燥した後に出荷される。豆を砕いて皮などを取り除いて炒り、香味を引き出す。すり潰すと、

ココアバター（脂肪分）が多く含まれているためドロドロのカカオマスになる。これに砂糖、ミルク、ココアバターを混ぜ合わせ、長時間かけて練り上げ、温度管理し型に入れて冷やすとチョコレートができる。

古代からメキシコでは、カカオ豆をすりつぶし、水・トウモロコシ・唐辛子を混ぜたものが飲まれていた。古くは、カカオ豆が貨幣の代用とされるほど極めて貴重で、王侯貴族しか口にできない贅沢な嗜好品であった。17 世紀になると、スペインで砂糖を入れてチョコを飲むスタイルが流行した。当時は飲むと快活になると強壮・興奮作用を持つ薬として上流階級に広がった。日本でチョコ

レートが最初に製造されたのは 1877 年から。ココアバターは体温で溶ける植物性油脂として、座薬、軟膏、化粧品の基剤として利用されてきた。カカオに含まれるテオブロミン（アルカロイドの一種）に、利尿作用、筋肉弛緩作用などの薬効が知られている。また、カカオにはポリフェノールが含まれており、チョコレートが抗酸化作用、抗ストレス作用、動脈硬化予防作用のある食品として改めて注目されている。バレンタインデーのはじまりは諸説あるが、2 月 14 日がキリスト教の司祭・聖バレンタインの命日という説がある。強兵策の一つとして兵士の結婚を禁止したローマ皇帝に反し、多くの兵士を結婚させたために処刑されたという。司祭の死を悼む宗教的行事から 14 世紀頃には欧州でこの日に愛を告白する風習となり、19 世紀後半にイギリスでチョコを贈る習慣がはじまったようだ。海外では、男性から妻、恋人へ花などをプレゼントする習慣もある。

