

# くすのき栄養だより

2022年2月



2月14日は『バレンタインデー』です。日本で最もチョコレートが消費される日でもありますね。そこで、今回のテーマは『**チョコレート**』です。

チョコレートのおいしさの鍵をにぎるカカオ豆はどのように作られるのか知っていますか？  
**カカオ豆**は、厚さ1cmの堅い殻に覆われたラグビーボールのような形の実「カカオポッド」の中に、「**パルプ**」と呼ばれる白い果肉に包まれた**30~40粒の種子**です。ちなみにパルプ

は数種類のトロピカルなフルーツが合わさったような味だとか★

カカオの樹は、高温多湿の熱帯で高度、気温、降雨量などのある一定条件を満たす特別な地域にしか生育しません。風に弱く、直射日光を好まないため、樹の周りには「シェードツリー」といわれる背の高い覆いとなる樹（バナナの樹が一般的）が植えられ、苗から実が採れるようになるには4年ほどかかります。カカオ農家の人たちは、ナタや長い棒の先につけた道具で、成熟したカカオポッドを切り落として収穫します。その後、1つ1つのカカオポッドを割って中に入っている白いパルプに覆われたカカオ豆を取り出し、バナナの葉や木箱で**発酵**させます。発酵後、カビが発生しないよう水分量が7~8%になるまで乾燥させ、品質検査を経て世界各地へ出荷されます。このようにカカオ豆は、手間暇かけて丁寧に作られるので貴重品となります。

カカオ豆から作られる**チョコレート**はいわば**発酵食品**なのです。カカオ豆の発酵には①渋みの減少②酸味の増加③香りの素の産生④発芽防止の役割があります。甘いパルプを餌に微生物が活性化されて発酵が進みますが、発酵方法やその土地の環境によって微生物の働き方も異なり、それがチョコレートの風味を左右する重要な要素となります。最近話題の、カカオ豆からチョコになるまでを一貫して管理する「**Bean to Bar**」は、その土地・農園ならではの、唯一無二のカカオ豆の風味を楽しむためのチョコレートなのです。このような遠い国の人々に思いを馳せながらチョコレートを食べるのも一興ですね。

くすのき健康栄養センターでは、『健康栄養ミニ講座』（無料）を配信中です！第4弾のテーマは『腸内環境を整えよう』。腸の中のことを知って、元気に楽しく健康にごせませう★お気軽にお申し込みください♪詳しくは下記URLをご参照ください。

健康栄養ミニ講座 紹介ページはこちら→ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>