

驚異の治癒力！日本人に不足しがちな、植物性・微量ミネラルの不思議。

vegggy



ベジィ
vol.67

楽しむヘルスコンシャスライフ

マクロ & ミクロ ミネラル

クアメディカルクリニック

石黒伸先生が提唱する食
ミネラルは量より質

ルータリアン

中野瑞樹先生の
果実食生活



セレンディップトラベル

SERENDIP
TRAVEL

スリランカ式アーユルヴェーダ
チェコ的美と健康の伝統を知る

ベジィなクリスマス
イチ押しヴィーガンケーキ
プレシャスタイムなレストラン



This is LAKANKA (MONK FRUIT) !
瓜科の多年草でつる性の植物である「羅漢果」は、鮮やかな緑色の果実が特長。大きいものでは直径が5cm程度にまで育ちます。その果実の抽出物は、砂糖よりも約300倍の甘さが特長。



中国・桂林に自生する長寿の「神果」

羅漢果が紡ぐストーリー

世界一の安心・安全な「甘さ」を目指して

写真／片山拓 文・構成／大崎暢平 取材協力／サラヤ株式会社



Reme(レメ)
美料理研究家／veggy公式インスタグラマー
2019年ビューティーワールド公認野菜ソムリエ。女性限定・完全予約制の料理教室「Reme's Meal」を主宰し、見た目に美しく、身体も喜び蘇る「美料理」を追求する。ローフードやローズスイーツ、発酵食・薬膳食、ファスティング・YOGA 指導を含めた統合的(ホリスティック)なライフスタイルをモットーとしている。
remesmeal.com
@remes_meal

羅漢果をこの目で確かめるため

本誌前号の特集では、健やかな睡眠を導く「快眠食レシピ」を提供してくれた、「美料理」研究家のReme(レメ)さん。彼女が追求する「美料理」は、ローフード、発酵食品、薬膳、ファスティングやヨガを統合的(ホリスティック)に実践するライフスタイルから生まれます。だからこそ、自分の体の中に入るものについて徹底的にこだわり抜いているのです。

そんなRemeさんが、かねてから「この目で確かめたい」と思っていたものが、近年は「MONK FRUIT SWEETENER」(モンクフルーツスイートナー)という名で欧米を中心に注目を集めている甘味料「ラカントS」の原料である羅漢果(らんか)だ。中国・桂林のみ実をつけることで知られています。中国政府は、羅漢果の種子や生の果実を国外へ持ち出すことを厳しく管理しているため、日本ではそれを入手することは不可能だからこそ、現物を見るためには直接生まれ故郷の桂林へと足を運ばなくてははいけません。だからこそ、「自分が使うものや人に勧めるものは、実際に足を運んで確か

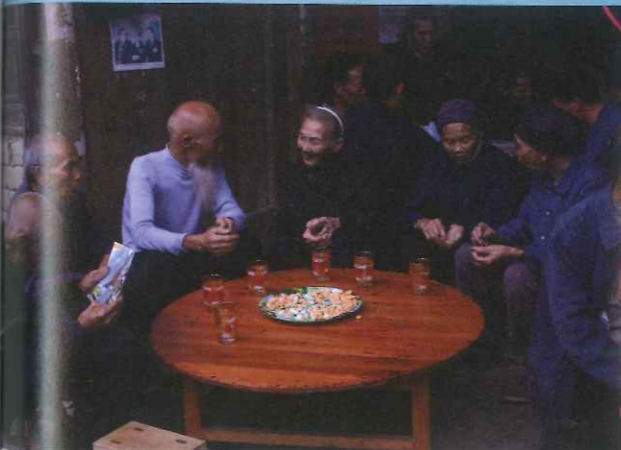
めたい」という思いのRemeさんにとって、今回の取材はまさに悲願とも言えるものになりました。

上海を経由していざ桂林へ入境

そして、羅漢果の収穫シーズンに差し掛かろうとする9月某日、Remeさんと取材班は桂林を目指して旅立ちました。広大な国土を誇る中国の中でも、ベトナムとの国境近くに位置する桂林市(広西チワン族自治区内の地方都市です)。首都北京からの直線距離では、なんと1200kmも離れています。実は、これは「東京―台北」間に相当する距離なのです。

上海空港での乗り継ぎを経て、桂林に到着した一行を水墨画のような高い山々が歓迎してくれたのです。果たして羅漢果は、この場所のどんなところに実をつけているのでしょうか。その秘密に迫る前に、この地で暮らす人々にとって羅漢果がどのような存在なのか、そして桂林という土地が他のエリアと決定的に異なるところについて紹介したいと思います。

「桂林山水甲天下 桂林は世界一美しい ——詩人・王正功」



写真上) 桂林市内を訪れた方が必ずと言っていいほど体験する「灑江下り」は、5時間以上かかるロングクルーズ。カルスト地形と時の流れが生み出した、奇岩や奇峰の数々を目の当たりにする体験。写真下) 桂林市内のある広西チワン族自治区は、100歳以上の人口が他よりも多いことで知られています。羅漢果を長年愛飲することがそれらに貢献しているのかもしれない。

桂林の大地が羅漢果を生んだ

「桂林市で農業を営む大半の人々が羅漢果栽培に従事している」という事実からも、いかに桂林市がこの果実の栽培に力を注いでいるかが伝わるはず。「MONK FRUIT」ブームの影響からその生産量は年々増加の一途を辿り、ついには年間2.5億個に達するというデータも。

しかし、それを可能にしているのは、「3億年以上」とも称される時の流れによって刻まれた雄大な自然がもたらす力によるところが大きいのです。先人たちが「天下一」と謳い遺した、全長426kmにも及ぶ雄大な河川である「灑江」の絶景は、間違いなく世界でも桂林にしかないものです。そしてそれらがもたらすものとしては、紫外線が

絶え間なく降り注ぐ亜熱帯のモンスーン気候と、年間を通じて降水量が多い水都であるという地理的な副産物がありました。しかし、それは生物が育つにはあまりにも過酷な環境だったのです。中国全土に羅漢果が広まった理由

中国人に「羅漢果を知っていますか？」と訊ねると、世代や生まれた場所を問わず、「風邪の時などに飲んだことがあります」という答えが返ってくるのが多々あります。羅漢果を使っていた甘いお茶として広く親しまれるようになったのは、果実が命名された経緯に由来するのです。

それは200年以上前の清の時代、広西チワン族の少数民族「瑶(ヤオ)族」での話。医師の羅漢が、この地で育った果実を乾燥させて煎じて飲ませたところ、咳止めや喉の荒れ、痰の切れなどに効果が出たことで、その村で広く飲まれるようになったのです。発見者である羅漢の名前がその実と与えられ、桂林を発祥に長い時間をかけて中国全土に羅漢果は広がっていききました。そして時は流れて現代、日本の企業であるサラヤによって羅漢果の科学的研究が進み、食後の血糖値上昇を抑制する効果や活性酸素の働きを抑制するという効果があることも判明したのです。

神の果実「羅漢果」と出会う



羅漢果は、この桂林の高い山々の中腹に作られた農園で栽培されていました。Remeさんと取材班一行は、その地を目指して出発したのです。山中で栽培する羅漢果は、ブドウのように棚を作って栽培していました。

過酷な環境の中で育つ羅漢果

桂林市内から車に揺られること約3時間。隣県にある永福郷の山岳地帯を登った先で、Remeさんは山に広がる美しい緑色の光景を目にしたのです。「写真で見ただけでは、まさか農園がこんな場所にあるなんて思いもしませんでした。何かに掴まれないと登れないくらい急斜面に作られていて、中腰にならないといけない状況で。しかも、この農園に咲く花の一つひとつに人の手で受粉させてるんですよね？」というRemeさんの言葉の通り、羅漢果は昆虫による自然受粉が行われないう果実であるため、雄花の花粉を筆で取り、雌花に直接受粉する作業を行います。気の遠くなるようなこの作業な



収穫直前の羅漢果は、熟成が進んで黄緑色になっています。実際に手でもぎ取り、その場で皮をむいて実食していただきました。「コクがある甘さでエグみもあるけれど、どこかやさしい感じもしていて、こんな味なんですね！」と、見た目とは裏腹の甘さに驚きを隠せないRemeさん。

くしては、美しい緑色の果実をつけることはないのです。

「来る途中で見た川の水も、この山の土も、そして空気もとてもキレイで、この場所に来なければわからないことでした。なによりも、この羅漢果の実の手触りの心地よさ！上質なベロア生地に触れているような感覚です」(Remeさん談)

安心・安全な羅漢果のために

続いてRemeさんが訪れたのは、羅漢果研究の生みの親的存在の一人である李伯林先生が営む苗の会社。山奥の斜面で羅漢果を栽培するための策として、ある程度まで育ててから斜面に植え替える方法が採用されています。



「こんなに徹底した無菌状態で培養されているだけでなく、李先生はさらによりよい羅漢果をつくるために日々研究されていて驚きました」というRemeさんの言葉にもあるように、羅漢果がこれほどまで世界に広がったのも、関わる人々による不断の努力の賜物であると言えるのです。

この苗会社では、羅漢果の赤ちゃんは無菌状態で発芽させ、5cmほどの大きさになるまで培養させていました。そこから別の畑に植えられ、そこで一ヶ月ほどかけて育てた後、契約する羅漢果農家に手渡され、それぞれの農園で成長していくのです。

この光景を目撃したRemeさんは、「成長に伴って育つ場所も変わっていくのは、まるで人から人へバトンが渡されるような感じがします。ここに来る前は、桂林ではあちこちで普通に羅漢果が育てられているのかと思っていました。むしろ過酷な環境の中で人々が何百年も渡し続けてきてくれたから、今があるのだということを感じています」と、時の流れによって育

世界で一番の安心・安全な甘さをつくるために
羅漢果甘味料『ラカントS』ができるまで



1. 桂林市内にあるサラヤ桂林工場では、契約農家が収穫した羅漢果が運び込まれます。2. 最初に重要なプロセスである選別作業が行われたのち洗浄されています。3. 種も実も皮もまるごと粉砕。そこからエキスを抽出し、蒸留や分画を繰り返して甘味成分だけを取り出した「高純度羅漢果エキス」(サラヤ特許成分)を精製。4. こちらは北米のサラヤ工場に出荷される「Lakanto Golden」(北米での「ラカントS」の商品名)の原料。

サラヤが追求するもの
「世界で一番安心・安全な羅漢果」

これまで紹介してきたように、桂林をはじめ中国の人々が、200年以上の長きに渡って羅漢果を煎じたお茶を愛飲してきました。そして、「日本初のカロリーゼロ甘味料をつくる」というミッションのもと、サラヤ株式会社が羅漢果に着目。村田博士たちの研究によって、独自製法で羅漢果から高純度エキスの抽出に成功し、甘味料として生まれたのが「ラカントS」です。

そして、来年は商品の販売開始から数えることちょうど25年の節目を迎えます。欧米での「モンクフルーツ」のブームによって、高まり続ける羅漢果の需要。原料の確保だけでも精一杯な状況も予想される中で、村田博士はRemeさんとの対談において、きっぱりと「世界で一番安心・安全な羅漢果を目指しています」と明言していました。“羅漢果であればそれでいい”というわけではなく、最上級のものを使って製品づくりを行うための当然の努力。そして、産学連携を続けて契約農家との結びつきを強めることで、桂林に貢献していく。サラヤが25年以上かけて育ててきた関係性があるからこそ、その地平を目指すことができるのです。

世界が注目する羅漢果から生まれた甘味料「ラカントS」シリーズ

日本初のカロリーゼロ甘味料!
ラカントS顆粒
130g オープン価格



砂糖・調味売り場用 健康食品売り場用

1キログラムの羅漢果から、わずか10グラムしか抽出できない「高純度羅漢果エキス」を使った「ラカントS」は、GI値もカロリーもゼロ。天然素材のkokuのある風味は、煮物や焼き菓子にぴったり。甘味度も、入れるタイミングや量も砂糖と同じなので、使い勝手も抜群!!



砂糖・調味売り場用



健康食品売り場用

液状タイプなので溶け残りの心配なし!
ラカントSシロップ
280g オープン価格

液状タイプは、冷たい料理やお菓子作りなどに便利。素材によくなじみ、料理の味と色を引き立て、さらに溶け残りの心配もなくオールマイティーに使える一本です。

→次号予告! Remeさんが作る、桂林の旅からインスピレーションを得た「ラカントS」レシピ!



「ラカントS」の生みの親
村田雄司

叶えたい想いはひとつ
「世界で一番安心・安全な甘さ」

羅漢果畑でRemeさんと取材班一行を案内してくれたのは、今から24年前に「ラカントS」を開発したサラヤ株式会社の村田雄司博士。30年に及ぶ研究の歴史を振り返りながら、これからの時代に求められる甘味料をRemeさんと語っていただきました。

桂林の人々のために技術を開放
Reme 山が上がっていき車に揺られながら、「本当にこんな山の上に羅漢果の農園があるの?」と聞いていました。これほどまで厳しい環境で羅漢果が栽培されているんですね。
村田 私たちが羅漢果の存在を知り、当時のサラヤ会長と共にこの地に足を運んだ時は、こういう場所にしか農園はありませんでした。現在は平地での栽培も行っていますが、私たちは山岳地帯にある農園とずっと契約をしています。急斜面で栽培するのは、すべては品質の高い羅漢果を作るため。他の畑で使われた農薬の飛散もなく、昼夜の寒暖差を追求すると、このような過酷な場所になるわけです。
Reme 最初にこの地を訪問された時は、道路も整備されていないような状況だったとか。それが今では、「モンクフルーツ」として世界中で注目を集めるくらい発展しています。原料を確保することも、年々ハードルが高くなっているのではないのでしょうか?
村田 最初にこの地に立った時に今は亡き会長から言われた言葉があります。「羅漢果は桂林のものだ。外国の企業が来てこれを独占するのは桂林の発展のためにならない。技術が確立されたら、これを彼らのために開放しようじゃないか」というものです。

「か」というものです。これを現実のものにするため、共に歩むパートナーとして広西師範大学の李先生や陳先生と共同研究を行うことになりました。30年近く桂林の皆さんと一緒に取り組んできた時間の長さは、他国の企業が覆せるものではありません。
世界一の、安心・安全な甘さ
Reme 今回の旅で村田博士から教えていただいた話の中で「食後血糖値」の問題がとりわけ印象に残りました。適切な糖質のチョイスがますます重要になってくるわけですね。
村田 エビデンスがはっきりした情報を信用しないと間違った情報を流してしまうと思えば、糖尿病学会に参加したのですが、そこでは極端な糖質制限への警鐘が鳴らされていました。10年前とは大きく異なる点として、GI値を重要視する機運が高まっていたことがあげられます。「これを食べた体に良い/悪い」という二元論ではなく、最新の情報をもとに判断していくことが求められている中で、「糖尿病を防ぐため」という目的から生まれた「ラカントS」の注目度は年々高まっていることを感じています。
Reme これからも「ラカントS」を使って、血糖値を上げないスイーツ

歴史を作った羅漢果研究のGREAT3!



(L→R) 広西師範大学 陳全斌先生 広西師範大学 李伯林先生 サラヤ株式会社 村田雄司博士

日本初のカロリーゼロ甘味料をつくるために

「羅漢果」を求めて村田博士と故サラヤ会長が桂林を訪れたのは1993年のこと。広西師範大学で羅漢果の研究を重ねていた李先生と陳先生との縁が生まれ、ここに産学協同での羅漢果を使った甘味料の開発に着手し、ついに1995年「日本初のカロリーゼロ甘味料」である「ラカントS」が発売されたのです。

を作っていたかと思えます。これまでも見たことがなかった羅漢果を実際に手に取ったりした経験や、それがどれだけこだわって甘味料として作られているのかをこの目で確かめることができたので、自信を持って伝えていきたいと思えます。
村田 正しい情報を伝えることは、私たちではなくメディアやRemeさんのような料理研究家の方々の役目です。ので、よろしくお祈りします。私たちはこれからも情熱を注ぎながら、「世界で一番安心・安全な甘さ」を実現するために取り組んでいきます。