

マカデミアナッツ職人に聞く

健康や美容効果にも期待されるマカデミアナッツ。そんなナッツにほれ込んだ日本人の職人、康子さんにお話を伺いました。

Q この仕事に就いて何年になりますか？

A もう5年程になりますね。毎日忙しく働いているので、あっという間です。

Q なぜ、このお仕事を選られたのですか？

A 元々このファームのファンで、よく買い物にきていましたが、オーストラリア原産のマカデミアナッツをもっと世間に広めたいと思い、働くことにしました。実際働いてみると、とても手が掛かるマカデミアナッツが、子どものようで愛おしくなりました。

Q 工程で大変なところは？

A マカデミアの木にナッツが実ると、ブラックコカトウ（黒インコ）という鳥が堅い殻を割って中身を食べてしまいます。その前に急いで収穫しなくてはなりませんので、その点は気が抜けませんね。また、収穫は主に専用の重機を使いますが、木の間などはその重機が入っていけないので、手で拾っていきます。そ



康子さん

全工程を行う、WA州唯一のマカデミアナッツファーム「MacNuts WA」で働く。日本人観光客が訪れた際は、ファームについて案内をし、ナッツの効用などについても詳しく説明してくれる。現在は、加工製品の開発にも携わる。

して、殻と実を分ける作業はとても根気が要ります。収穫がピークのシーズンは、朝から晩まで立ちっぱなしで作業をします。

Q 他の地域のマカデミアナッツとの違いは？

A 私たちの工場では独自の方法で加工しているので、口当たりがしっとりとしたナッツになります。また、WA州産のナッツはオイルの含有量が他州のものに比べて多く、色も薄っすら黄色味がかかっているのが特徴です。

Q マカデミアナッツのお勧めの食べ方はありますか？

A ナッツを殻付きのまま、家庭用のオーブンで焼き、専用の殻割り機で割って食べてみて下さい。ビールのおつまみにぴったりですよ。食べた後の殻は、暖炉の燃料にしたり、庭に砂利の代わりに撒いたりする利用法もお勧めです。

コラム

マカデミアナッツの効用

■アボリジニの主食

栄養価の高いマカデミアナッツは、アボリジニの主食の一つとして食されていたなど、古くからオーストラリアになじみのある食物です。

■POA

マカデミアナッツには、パルチン酸（POA）と言われる脂肪酸が多く含まれています。脂肪酸と言っても、コレステロールはゼロ。POAは人の肌にも多く含まれている、老化と

共に減少していってしまう脂肪酸で、脳卒中や心臓病の予防、コレステロールを下げるのにも効果があるとされています。また、肌に含まれているものと同じ脂肪酸ですので、ナッツを搾取してできるマカデミアナッツ・オイルは、肌なじみがとてもよく、美容オイルとしても高い効果があります。

■料理にも

マカデミアナッツ・オイルは、酸化しにくい性質を持っているので、揚げ物やドレッシング等の利用にも向き、手軽に美味しくPOAを摂取できます。オーストラリアのお土産としてはもちろん、健康のためにもマカデミアナッツ・オイルは注目されています。