

ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～

イラスト：小林裕美子

ブルーベリーのプロフィール

【分類】ソツジ科スノキ属

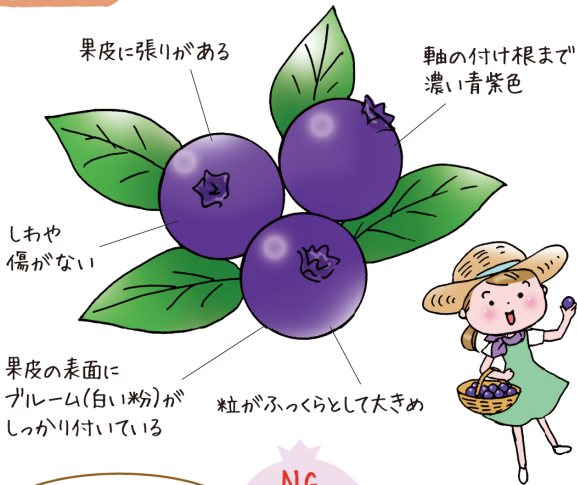
【原産地】北米

【おいしい時期(旬)】6～8月ごろ

【主な栄養成分】アントシアニン、
ビタミンE、食物繊維など

解説：KAORU

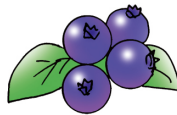
選び方



軸の付け根が赤いとまだ酸っぱいかも……

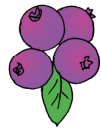


ブルーームが落ちつやが出てきたものは鮮度が落ちている……



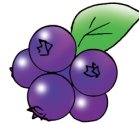
ハイブッシュ系

主に関東以北の寒冷地で栽培の甘味が強く生食にも向いている「ブルークロック」「ブルーレイ」「コリンズ」など



ラビットアイ系

主に関東以南の温暖地で栽培の名の由来は成熟前の果実がウサギの目の色に似ていることから甘さがあり、やや歯応えがある。「ウッドワード」「ティファラリー」「プライトウェル」など



ローブッシュ系

米国北部、カナダ、北欧の寒冷地に自生の「ワイルドブルーベリー」とも甘酸っぱさが特徴の加工向きで、主にジャムやサプリメントの原料などに利用。「チゲネクト」など

楽しみ方・食べ方のコツ

熟度の目安

未熟 赤紫色 → 青紫色 → 黒紫色
完熟 さらに濃くなり 黒っぽい色に



ブルーーム(白い粉)

水分の蒸発を防ぐため果実から自然に分泌される成分

熟度が進むと甘味も増すよ

ブルーームごと食べても問題ないよ

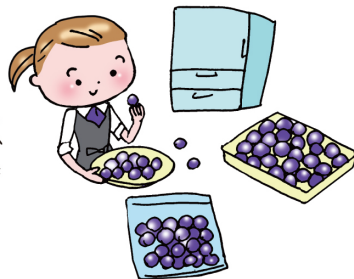
ジャムやソースに加工し、デザートなどに!



保存方法

冷蔵保存

傷んでいるものを取り除き、表面の水分を拭き取ってから保存袋または保存容器などに入れ冷蔵庫へ



長期保存に

ジャムやソースに加工 熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち!



冷凍保存

すぐに食べない場合、水洗いをしてしっかり水分を拭き取り、少量ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍室へ

または平らにならして保存袋に入れ、パットなどに載せて冷凍すると使いやすいの保存期間は1か月程度

ブルーベリーのチカラ

アントシアニン

ポリフェノールの一種 老化予防、眼精疲労の改善、がんなどの生活習慣病予防に



食物繊維

便秘改善や肥満予防に



ビタミンE

高血圧や動脈硬化の予防、美肌効果、冷え性の改善に



ブルーベリーのヒミツ

歴史

北米原産



1620年

欧州大陸から移住した人々が先住民に付けてもらった果実を食べたことが始まり

日本への伝来

1950年代

2000年代には健康食材としてゲームに