

フルーツセーフティ 新・輸入果物図鑑 【ブラックベリー】

【学名】 *Rubus fruticosus*L. (*allegheniensis* porter)

【英名】 Blackberry

【科目】 バラ科

【原産地】 北アメリカ中部からカナダ

●解説

バラ科キイチゴ属

北アメリカ原産。

アメリカ中部が原産とされるバラ科キイチゴ属のベリー類で、ラズベリーと同じキイチゴの仲間です。

ラズベリーと同じように、種を包んだ小さな粒が沢山集まって一つの実になっています。ラズベリーは収穫する際、実の部分だけがきれいに取れますが、ブラックベリーは花床（芯の部分）が残ったまま収穫します。

ブラックベリーは、寒さに弱いので暖地に適します。甘味と酸味がほどよく混ざり合いジューシーな味わいです。生食は、ラズベリーよりも甘味があります。多くがジャムやゼリー、菓子などの加工品に使われます。

ラズベリーが鮮やかな赤色をしているのに対し、ブラックベリーは、黒々とした実で、その黒い色がアントシアニンなどのポリフェノールを豊富に含んでいます。目の健康維持や疲労回復効果が期待できます。

また、ポリフェノール的一种であるエラグ酸やビタミンCも豊富なので美容と健康維持に効果的です。

【出回り時期】

生食のブラックベリーは、アメリカから通年輸入され、常に市場に出回っています。

【選び方】

赤味が残るものは未熟です。全体が黒い物を選びましょう。

【保存方法】

生果は日持ちしないので、早めに食べ切りましょう。食べる1～2時間前に冷蔵庫で冷やして軽く水洗いして食べます。すぐに使わない場合は、キッチンペーパーに包んで冷凍保存します。冷凍保存をしたものは、ヨーグルトにかけて食べたり、ジャムにするか、もしくは肉料理のソースに使うのがおすすめです。

【ブラックベリーは鉢植えで育てることができます】

ブラックベリーは、国内でもプランターや鉢植えを使って育てることができます。用意するプランターや鉢は、なるべく大きめのものを用意し、1月～2月に種を植えます。水はけのよい環境で、日当りのよい場所に置き、夏場は水をたっぷりとあげます。土の表面が乾いた状態を確認したら、再び水をあげるようにします。

(写真) ブラックベリー鉢植え写真 ブラックベリーの鉢植え写真。熟すにつれてきれいな赤色から次第に黒く変化し、全体が黒く濃い色になると食べ頃です。

肥料は控えめで大丈夫で、数回で十分です。ブラックベリーの枝は細いので、そのままにすると実をつけたときに、その重みで倒れてしまいます。新しい枝が伸びてきたら、支柱で支えるようにしましょう。6月～8月中旬に実をつけます。結実してから次第に実が大きくなり、最初は赤い色になります。その後で、黒い色になりますので、全体的に黒い褐色になった所で収穫します。

冬場は0℃を下回らない場所で保管をして、12月から2月の間に、枯れている部分や古い枝を切って、新しい枝が出るように剪定をしてください。