

【学名】 *Vaccinium spp.*

【英名】 Blueberry

【科目】 ツツジ科

【原産地】 北アメリカ

●解説

ツツジ科スノキ属

アメリカ原産の落葉低木。日本には1951年以降に入ってきましたが栽培されるようになったのは1976年ごろです。ブルーベリーの木は、春に白や薄桃色の花を咲かせ、夏に青い実を付け、秋には紅葉を楽しめるので、園芸用の小果樹としても人気があります。

品種には、寒冷地に適するハイブッシュ、暖地向きのラビットアイ、寒冷地の荒れ地に自生するローブッシュの3つの種類があります。

日本には、チリ、アメリカ、メキシコ、カナダなどから輸入されています。

国内では長野県、岩手県、青森県、熊本県、関東などでハイブッシュ、ラビットアイが栽培されています。国内産のブルーベリーはすべて香港に輸出され、出荷量が最も多いのは長野県、次いで群馬県、茨城県の順です。

ブルーベリーの果実は小球型で表面に白い果粉をかぶり、果皮も種子も丸ごと食べられます。

甘酸っぱい風味が特徴で、生食のほかジャムやジュース、ワイン、菓子などに加工されます。

栄養価は、青紫色の色素・アントシアニンが豊富なことが特徴です。またビタミンEや食物繊維も多く含みます。アントシアニンは視野を広くし、夜間視力を向上する効果があるといわれています。豊富に含まれているアントシアニンは、眼精疲労の改善に効果が期待できるほか、活性酸素を取り除く抗酸化作用があります。1日40g、約20～30粒で効果が期待できるといわれています。

【選び方】

果皮の色が濃く鮮やかな青紫色で、ハリがあり比較的大粒のものが良品です。また、皮にブルーム（白い粉）が付いているものは新鮮です。

【保存方法】

ブルーベリーは追熟しないので、冷蔵庫に入れて保存し、なるべく早く食べきましょう。時間が経つと果皮の色が変化しますが、これは追熟ではありません。ブルームは鮮度を保つ働きがあるため、食べる直前に水洗いしてください。

食べきれなかったらジャムやソースなどに加工するか、冷凍保存するとよいでしょう。