

- 【学名】 *Vaccinium macrocarpon*
【英名】 Cranberry
【科目】 ツツジ科
【原産地】 北アメリカ、ヨーロッパ

●解説

ツツジ科スノキ属。

原産は、北アメリカ。

クランベリーは北米、ヨーロッパの寒冷地に自生するツツジ科の常緑低木の果実です。果実の大きさは1 cmほどの球体で、果皮は白色から熟すほどに赤くなります。果肉は乳白色で果実の中に4つの空洞があります。

名前の由来は花のつぼみが鶴（Crane）の頭部に似ていることから名づけられたと言われてしています。

栄養素ではビタミンCの含有量が高く、プロアントシアニジン、キナ酸、ポリフェノールといった多彩な栄養素を豊富に含んでいます。特にポリフェノール的一种であるプロアントシアニジンという成分が、尿路感染菌の尿管への付着を防止します。特にクランベリージュースなどの飲料は、尿路感染症（膀胱炎など）の予防、改善のために古くから飲用されてきました。また最近ではクランベリー飲料が、むくみ解消、歯周病予防、美肌効果などに有効であるとも言われています。

クランベリーは酸味が強いいため、生食には向かず、日本ではジュースやジャム、ドライなどで食される果物です。一方アメリカとカナダでは、感謝祭に丸焼きの七面鳥に添えるソースとしてクランベリーは欠かせない食材です。

【出回り時期】

フレッシュのクランベリーは、9月から10月頃に、アメリカからソースやジャム作りの原料として少量輸入されます。生果以外では、冷凍やドライフルーツが通年、店頭に出回っています。

【保存法】

生果は日持ちしないので、すぐに使わない場合は、冷凍保存をおすすめします。

【食べ方】

酸味が強いので、生食には向きません。ジュースにしたり、マフィンやパイ、ケーキなどに使うほかに、お料理のソースに使います。アメリカではクリスマスに七面鳥の丸焼きにそえるクランベリーソースが定番です。プレーンヨーグルトにかけて食べてもおいしくいただけます。