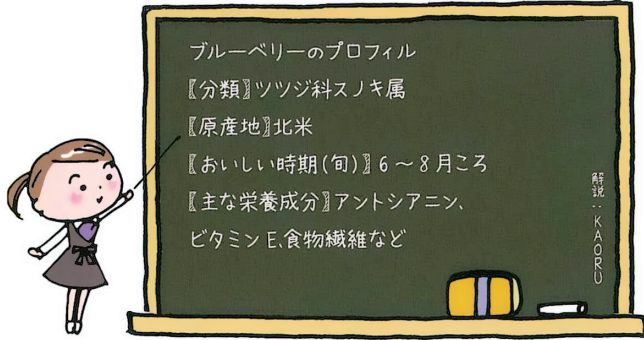


ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～



楽しみ方・食べ方のコツ

熟度の目安

未熟 赤紫色 → 完熟 黒紫色
 さらに濃くなり 黒っぽい色に



ブルーベリー(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

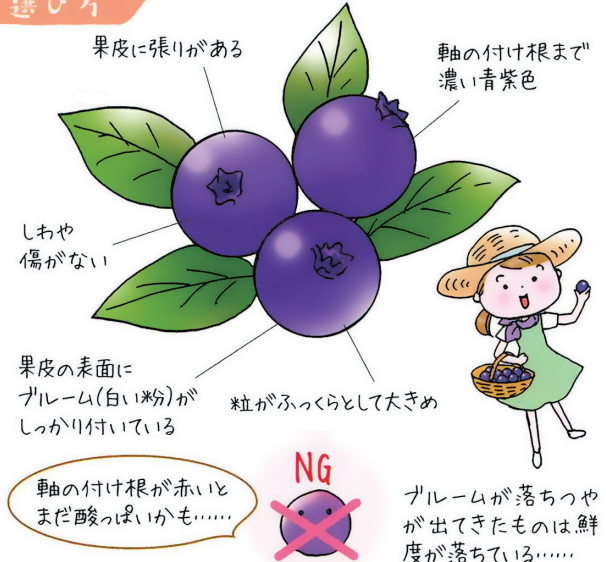
ブルーベリーごと食べても問題ないよ

熟度が進むと甘味も増すよ

ジャムやソースに加工し、デザートなどに!



選び方



ブルーベリーのいろいろ

世界には150種類以上の品種が
 日本ではハイブッシュ系とラビットアイ系が主流



ハイブッシュ系

主に関東以北の寒冷地で栽培。甘味が強く生食にも向いている。「ブルークロープ」「パークレイ」「コロンズ」など



ラビットアイ系

主に関東以南の温暖地で栽培。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。「ウッダード」「ティフブルー」「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。「ワイルドブルーベリー」とも。甘酸っぱさが特徴。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

保存方法

冷蔵保存

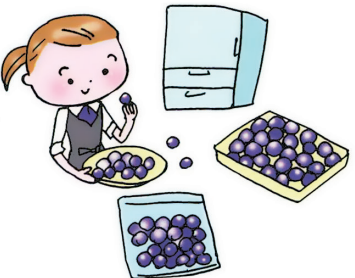
傷んでいるものを取り除き、表面の水分を拭き取ってから保存袋または保存容器などに入れ冷蔵庫へ

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、バットなどに載せて冷凍すると使いやすい。保存期間は1か月程度

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
 広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載の際のお名前はイニシャルとなります。