

なめがたを食べよう

ブルーベリー

vol.42

夏の明るい日差しの中でひときわ輝く紫色の果実「ブルーベリー」。

8月上旬、北浦地区山田でブルーベリーを栽培している大里祥郎さんを訪ね、お話を伺いました。

「うちでは20年前からブルーベリーを栽培しており、収穫から出荷までを、すべて手作業で行っています。冬に剪定



たわわに実ったブルーベリー



選別作業中の大里さん

をし、肥料も冬の内には与えます。ブルーベリーの旬は、ちょうど今頃の真夏の時期ですが、今年の夏は特に暑いので、例年よりも粒が小さめだと感じますね。木には網を掛けず、自然のまま育てているので、実が熟すとヒヨドリなどの鳥に食べられたりしますが、行方の土地で採れたブルーベリーは甘みが強



く味も濃いです」

ブルーベリーは酸性の土を好むので、畑の土質も合っているのかな、と大里さん。与える肥料も油かす程度で無農薬、自然の中で育てられた大里さんのブルーベリーは、農協を通して主に東京都内の市場に出荷されています。

「ひと粒1センチ以上の大きさのものを出荷します。品種によって粒の大きさが異なりますが、どれもそのまま食べてもジャムにしてもおいしいですね」

ブルーベリーをそのまま食べるときは、何粒かまとめて食べると、甘い粒も酸っぱい粒も一緒になって、より一層ブルーベリーのおいしさが味わえるそうです。

太陽の光をたくさん浴びて育った行方のブルーベリー。手軽につまめて、ビタミンなどの栄養もたっぷり。皆さんもぜひどうぞ。

おいしく食べよう!チャレンジクッキング



ブルーベリーレアチーズケーキ

○材料 (22cm タルト型)

ブルーベリー 100g、クリームチーズ 200g、生クリーム 100ml、グラニュー糖 80g、粉ゼラチン 10g、レモン汁大さじ2

底生地【全粒粉ビスケット 100g、バター(あれば食塩不使用) 50g】、飾り用ブルーベリー少々

○作り方

下準備：1. クリームチーズを室温に戻す。

2. ブルーベリーをさっと洗い、汚れをとる。

3. 耐熱容器に水大さじ3を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかす。

4. ビスケットを細かくくだく。

①バターを液状にし、ビスケットと混ぜる。それを型に押しつけるように敷き詰め土台を作る。

②クリームチーズを耐熱皿にのせ、電子レンジで1分加熱する。ふやかしたゼラチンを電子レンジで約20秒加熱して溶かす。

③ミキサーにクリームチーズ半量、グラニュー糖半量、生クリーム半量、レモン汁を入れ、なめらかにかくはんし、ゼラチン半量を加えてかくはんして、①の型に流して冷蔵庫で冷やす。

④ミキサーに残りのクリームチーズ、グラニュー糖、生クリームに、ブルーベリーを入れかくはんし、ゼラチンを加えかくはんし、③にゆっくり流し入れ冷蔵庫に入れ冷やし固めてできあがり。皿に盛り付けるときに、飾り用のブルーベリーをのせると素敵です。

【1人分栄養量】エネルギー 280kcal タンパク質 5.2g 脂質 19g 塩分 0.5g (1/8 切れ分)