

ハスカップのおはなし



調べてみよう、東胆振地域のハスカップ。

あざやかな四季、そして広大な大地、きれいな水と空気、私たちは、この北海道で暮らしています。

そして、広大な北海道の各地域では、それぞれ異なった自然環境、文化、歴史などをもち、その地域ならではの特徴があります。

東胆振地域では、毎年、7月にな

ると、右の写真のように、ハスカップが実るのです。

ハスカップは、東胆振地域には、たくさん自生していて、日本で、ただ1ヶ所の群生地だといわれていました。そして、郷土の味として、親しまれていました。そんな、ハスカップについて、もっと詳しく学んでみましょう。



ハスカップを見たことある？
実の大きさは、1～1.5cmぐらいだよ。
さわってみると、皮はうすくてプヨプヨしている。
中身は、とってもジューシー。
皮ごと食べられて、甘ずっぱいんだよー。

<まめ知識>

ハスカップという言葉は、アイヌ語のハシカプに由来していて、「枝の上になくさんなるもの」という意味があります。

植物の名前は、「クロミノウグイスカグラ」または「ケヨノミ」とされています。

ハスカップの自生地の分布。



地図：総務省統計局・統計研修所ホームページより

ハスカップは、北方系の植物で、その自生地は、シベリア、中国東北部、樺太、千島列島などで、日本では、本州中部の標高の高い山から、北海道に分布しています。

<まめ知識>

シベリアとは、ロシアのウラル山脈より東側の北アジア、東アジアの地域の呼び名です。

ここでは、タイガと呼ばれる広大な森林が広がっています。



苦小牧の植物を研究していた中居正雄さんは、1978年、バイカル湖周辺の街、ブラーツクに訪れ、そこで、ハスカップを見つけたんだ。これが、その時の写真だよ。



シベリアで見つけたハスカップ

北海道での自生地の分布。

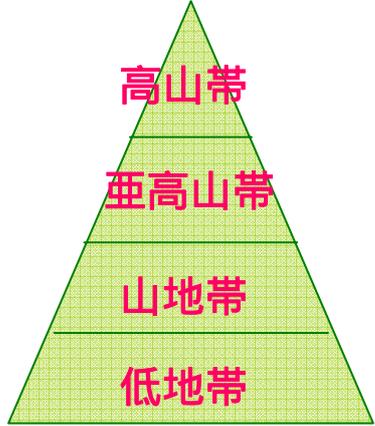


左図の色のついているところが、ハスカップが自生しているところです。

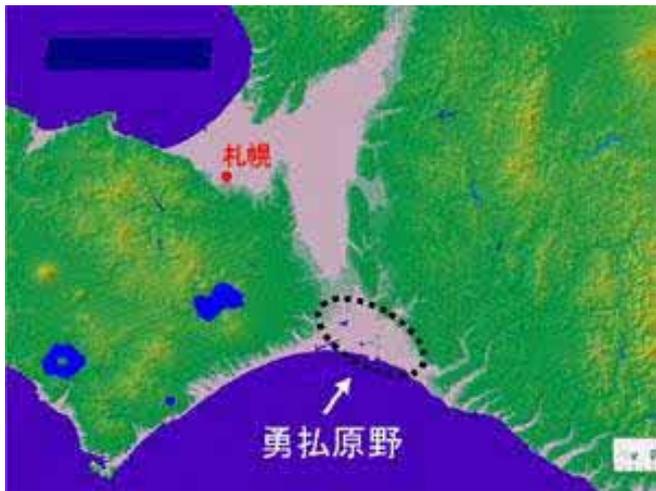
北海道での自生地は、2つのタイプに分けることができます。
 一つは、湿原とその周辺で、勇払原野、釧路湿原、霧多布湿原、別海町周辺、大樹町などで見られ、もう一つは、標高の高い高山帯から亜高山帯で、大雪山、知床、美幌峠などで見られます。

北海道での自生地は、北海道全体に散らばっています。
 その自生地のなかでは、特に東胆振地域の勇払原野には、たくさんのハスカップが自生していて、日本で、ただ1ヶ所の群生地だといわれていました。

<まめ知識>
 植物の分布は、標高とともに変化していきます。標高が低い方から、低地帯、山地帯、亜高山帯、高山帯と呼びます。
 亜高山帯までは、森林は育ちますが、高山帯では、森林が育たず、高山植物が多く見られます。



勇払原野とハスカップ。



図：ウトナイ湖サクチュアリーネイチャーセンターホームページより

左の図のように、北海道の中央より、やや西側の苫小牧やその周辺～たいへんよ、太平洋に至る一帯を勇払原野と呼んでいます。
 勇払原野には、かつて、ハスカップの群生地が広がっていたそうです。

1920年代(昭和初期)、現在は、苫小牧の市街地になっているところにも、ハスカップの群生地は、たくさんあり、その実は、古くから、生で食べるほか、砂糖漬け、塩漬け、焼酎漬けなどの保存食として利用されてきました。



かつての勇払原野の風景を残す美々川支流ベンケナイ川上流部
 写真：「中居正雄著(とまこまいの植物)苫小牧民報社発行より」

その後、ハスカップの甘ずっぱい味を生かしたお菓子も製造され、販売されるようになり、1950年代には、自生のハスカップを摘みに行く人がたいへん多くなりました。



昔は、こんなスタイルで、ハスカップを取りに行ったんだって。



絵：「Small Town Talk T 1980.6.25より」

しかし、1960年代から、^{ねんだい} 1960年代から、^{とまこまいこう} 苫小牧港と
^{りんかいこうぎょうちたい} 臨海工業地帯の建設で、ハスカップの
^{じせいち} 自生地が多くが消えていきました。この
 ため、苫小牧市民は、ハスカップの^{ほご} 保護
^{かつどう} 活動を行い、多くのハスカップが他の場
 所へ^{いしよく} 移植されていきました。



建設途中の苫小牧港(1955年)

写真：「中居正雄著（とまこまいの植物）苫小牧民報社発行より」

現在、^{みどりがおか こうえん} 苫小牧市緑ヶ丘公園や、^{はやきた ちく} 厚真町、安平町早来地区などで見られるハスカップのほとんどが、^{いしよく} 移植されて^{さいばい} 栽培されたものです。^{じせい} 自生するハスカップが見られるのは、^{べんてんぬましゅうへん} 弁天沼周辺など、^{ゆうぶつげんや} 勇払原野の一部と^{いちぶ} ウトナイ湖岸などだけになってしまいました。

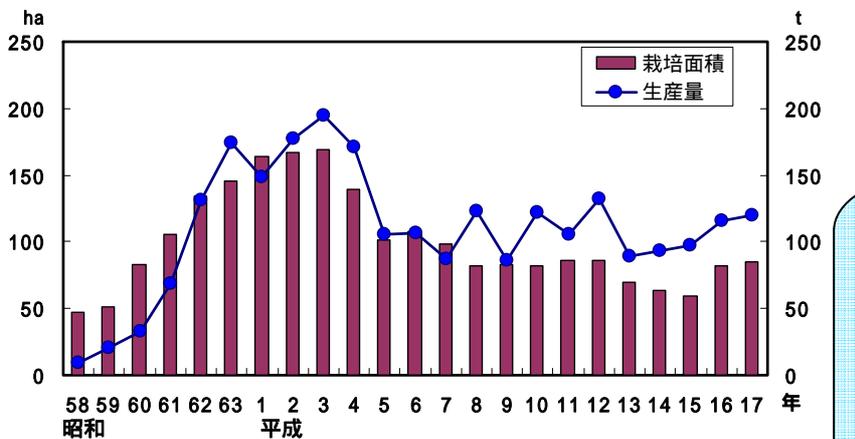


地図：胆振支庁管内図（「国土地理院発行20万分の1地勢図」を複製したもの）

農業としてのハスカップ栽培。

農業としてのハスカップ栽培は、1970年頃、千歳市から始まったようです。
 新千歳空港工事で失われるハスカップを農家の畑に移植し、栽培したのです。
 苫小牧市や厚真町では、1980年代から、苫小牧港と臨海工業地帯の建設に伴い移植されたハスカップで栽培がスタートしました。
 その他、美唄市でも、苫小牧の菓子会社からハスカップ栽培を依頼されるなど、栽培が始まりました。

北海道のハスカップ栽培面積や生産量

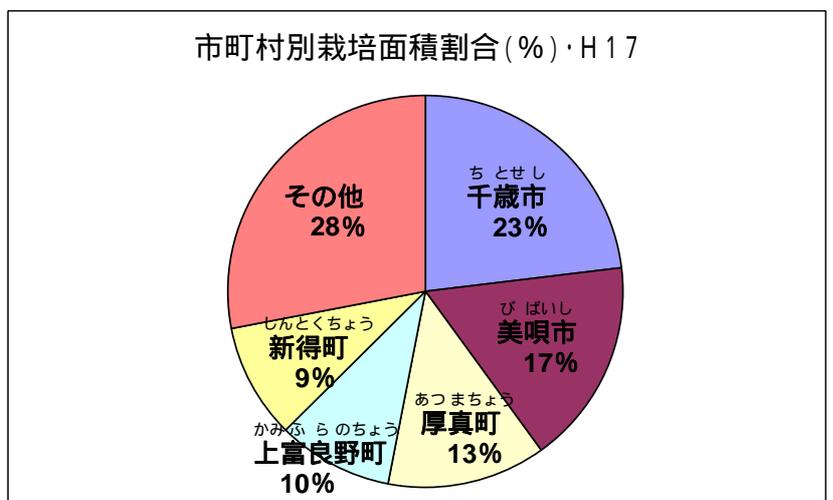


平成元年まで生産量が急増して、価格が下がり、その後の生産量は減少したんだ。
 最近では増加する傾向だよ。

市町村別の栽培面積や生産量

市町村名	栽培面積(ha)	生産量(t)
千歳市	19.6	20.0
美唄市	14.3	39.5
厚真町	11.0	16.0
上富良野町	8.2	6.4
新得町	8.0	3.6
その他	23.7	34.8
合計	84.8	120.3

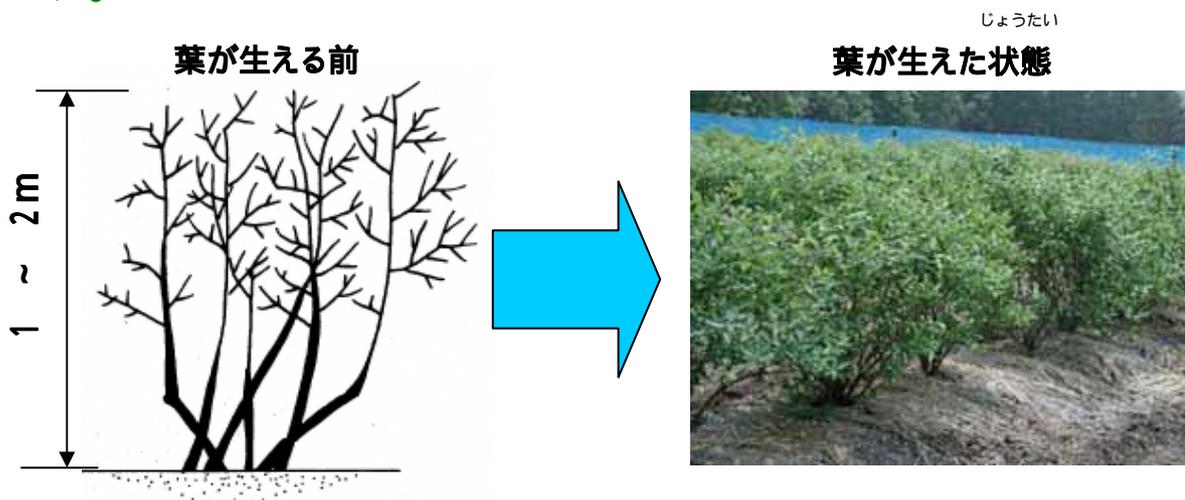
市町村別栽培面積と生産量・H17



ハスカップの生態。

(厚真町で栽培されているハスカップを見てみましょう。)

高さが1 ~ 2 mの落葉低木で、地面から多数の枝を発生させます。



ハスカップの花

5月中旬になると、ハスカップは、小さな黄色い花を咲かせはじめます。ハスカップの花は、6月上旬まで見られます。



短い柄の先に、花は、2つずつ咲きます。そして、2つの花から1つの果実ができるんだ。



ハスカップの果実

7月になると、むらさきいろ かじつ紫色の果実を着けます。

かじつ果実は、花が咲いたあと、30日ぐらいで色づき始め、その後、1週間
むらさきいろ かじつ ようすで紫色になります。まず、果実を着ける様子を見てみましょう。

はな さつえい
(少し離れて撮影)



はな
少し離れて見ると、
むらさきいろ かじつ
紫色の果実は、あまり、めだたないんだ。



さつえい
(もう少し近づいて撮影)



むらさきいろ
だんだん、紫色の
かじつ
果実が見えてきた？





どう？
かわいいで
しょ！

果実の大きさ

- ・1～1.5cm
(2cmをこえるものもある)

果実の重さ

- ・0.5～0.8g
(1gをこえるものもある)

その他

- ・皮は、うすい。
- ・種は、5～25粒ありますが、たいへん小さいので、ジャムなどでは、あまり気になりません。
- ・生で皮ごと食べられ、味は、甘ずっぱい。

果実の形

- ・以下の写真のように、変化に富みます。



みどり色の果実も写っていますが、少しづつ、紫色に変わっていきます。



ハスカップの収穫、そして食卓へ。 (厚真町で栽培されているハスカップの様子です。)

ハスカップの収穫作業は、その年の気象によって変わりますが、7月～8月上旬まで行われます。

ハスカップの収穫量

- ・1株あたり 1～1.5kg
- ・10アールあたり300～500kg



果実は、とっても柔らかいので、やさしく摘んであげるんだ。



(ひっくり返すと、たくさん付いています。)



しゅうかくちよくご
(収穫直後のハスカップです。)



(首から下げた小さな箱に入れます。)



しゅうかく はこづ
畑で収穫されたハスカップは、箱詰めされます。

(300gのパックが4ヶ入っています。)



はこづ
箱詰めされたハスカップ
は、苫小牧の青果市場に
はこ せり か
運ばれ、競りに掛けられ
るものも多くある。

スーパーなどを通して、皆さんの食卓へ届きます。

(苫小牧のスーパーで他の果物と一緒に並んでいます。)



生のハスカップが、スー
パーで売られているのは、
全国的にも、たいへんめず
らしく、昔から、ハスカップ
は、郷土の味として親しま
れていたんだ。
ひがしい ぶりちいき
東胆振地域ならではの
ふうけい
風景だよ！

ハスカップ果実の成分の特徴。

食べ物^{えいようそ}の栄養素

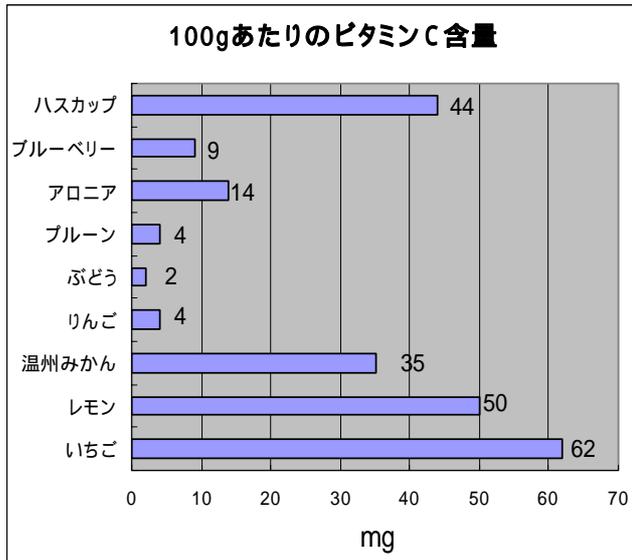
ハスカップ果実の成分を調べる前に、食べ物^{えいようそ}の栄養素^{かんたん}について、簡単に勉強しておきましょう。

食べ物に含まれる栄養素^{えいようそ}は、私たちの体をつくり、エネルギー源^{げん}となって、体を動かし、体の調子^{ちようし}を整えたりします。いろいろな食べ物を組み合わせて食べることで、栄養^{えいよう}が偏りなく体にとりいれられ、健康^{けんこう}を保つことができます。



ハスカップ果実の成分の特徴

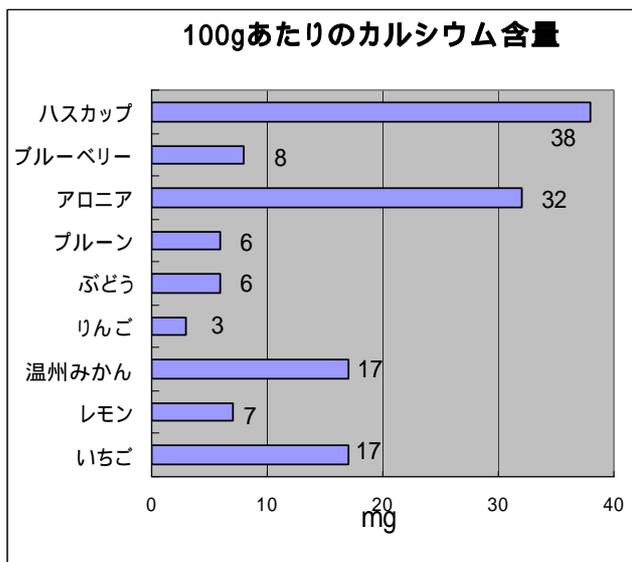
ビタミンCが豊富



ビタミンCには、さまざまな働きがあり、健康維持に欠かせませんが、特に体の細胞、歯ぐき、血管、骨、歯などの成長などに必要な「コラーゲン」を作るために必要です。

ハスカップに含まれているビタミンCの量は、くだものの中でも、たいへん多い方です。

カルシウムが豊富



カルシウムは、丈夫な骨と歯をつくるために欠かせないミネラルです。そのほか、神経の興奮を抑える働きなどもあります。

ハスカップに含まれているカルシウムの量は、くだものの中では、トップクラスです。

参考

ブルーベリー



アロニア



プルーン



ぶどう



りんご



みかん



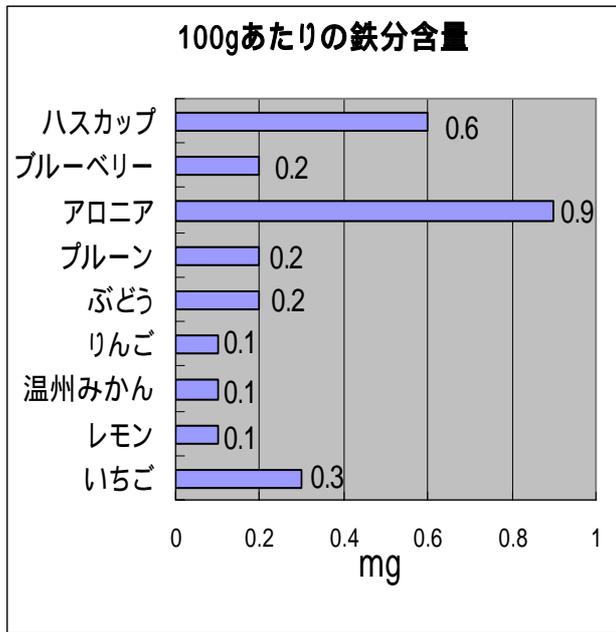
レモン



いちご



鉄分が豊富



鉄分は、体に酸素を運ぶ助けをし、ストレスや病気への抵抗力をつけま

す。
鉄分は、体内に吸収されずらいため、吸収を促進してくれるビタミンCやたんぱく質といっしょにとると効果的です。

アロニアには及びませんが、ハスカップに含まれる鉄分の量は、くだものの中では、たいへん多い方です。

ポリフェノールが豊富

ポリフェノールは、12ページの表以外の栄養素ですが、細胞の老化の原因といわれる活性酸素を取り除く働きがあるといわれています。

同じ条件で、他のくだものと比較した資料はないのですが、ハスカップは、このポリフェノールを、たくさん含んでいます。

現在も、ハスカップの活性酸素を取り除く能力について、研究が進められているところです。



この甘ずっぱいハスカップは、古くから「不老長寿の果実」といわれていたんだって。

今後の研究の成果にも期待しようね！

ハスカップのおいしい食べ方。

ハスカップは、生で食べても、砂糖さとうをまぶして食べても、独特な甘ずっぱさを味わうことができます。

東胆振地域では、ハスカップの果実かじつを利用して、ジャム、ジュース、ケーキ、お酒つげもの、漬物よう、羊かん、ゼリーなど、いろいろな食品しょくひんがつくられています。

みなさんも、ハスカップを、おいしく料理りょうりしてみましょう。

●● ハスカップジャム ●●

ハスカップ(生・冷凍どちらでも可)	600g
砂糖	600g
レモン汁	少々



<作り方>

- 1 大きめの鍋にハスカップと砂糖を入れ弱火で煮る。
- 2 こげ付かないように絶えずかき混ぜる。
- 3 アクは随時とる。
- 4 ある程度煮詰めてから、スプーンで少量すくい取り水の入ったコップに落とす。
- 5 水の中でジャムが分解されなければ出来上がり。

●● ハスカップスムージー ●●

冷凍ハスカップ	800～1kg
冷凍バナナ	150～300g
砂糖	大さじ2
牛乳	100cc



<作り方>

- 1 バナナはあらかじめ輪切りにして冷凍する。
- 2 冷凍ハスカップ・バナナ・砂糖・牛乳をミキサー又はジューサーにかける。

＊牛乳の代わりにヨーグルトでも良い。

●●● ハスカップパイ ●●●

冷凍パイシート	2枚	A
バター	少量	
カステラ	適量	
ハスカップ	200g	
グラニュー糖	60g	
シナモンパウダー	少々	
ナツメグ	少々	
キルシュ又はキール	大さじ2	
卵黄	適量	



<作り方>

- 1 オープンを200度に温める。
- 2 パイシートをパイ皿より大きく伸ばし、フォークで全体に空気穴を開けておく。
- 3 1枚はバターをぬったパイ皿にひろげ、その上にカステラをのせる。
- 4 A の材料を全てあわせ、3の上へのせ、もう一枚パイシートをかぶせ、側面をたたみ込むようにあわせておく。
- 5 表面に卵黄を水で薄めたものをハケでぬる。
- 6 200度のオーブンで10分、180度に下げて30分焼く。
- 7 出来たてを食べる時は、型からはずし10分置く。

●● ハスカップの塩漬け ●●

ハスカップ(生)	500g
砂糖	300~350g
塩	40~50g



おにぎり

<作り方>

- 1 ハスカップと砂糖を入れ3~4日、漬け込み実を取り出す。
- 2 広口びんに取り出した実を入れそこに塩を入れ漬け込む。
- 3 おにぎりの具や漬け込み原料に使用して下さい。

<応用>

塩もみしてアク抜きしたしその葉で包み、容器にぎっちりに入れ重石をするとハスカップのしそ巻きの出来上がり!



漬物



どう？

おいしそうでしょ～！

●● ハスカップ入りパウンドケーキ ●●

卵	3個
牛乳	20g
バター	140g
砂糖	140g
小麦粉	170g
ベーキングパウダー	小さじ1
バニラエッセンス	1～2滴
ハスカップジャム	お好みで



<作り方>

- 1 パウンド型にバターをぬってパラフィン紙をしく。
- 2 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて2～3回ふるう。
- 3 ボールにバターを入れ、ハンドミキサーですり混ぜクリーム状にし、砂糖を2～3回に分け入れる。
- 4 3が白っぽくもったりしたら、バニラエッセンスを1～2滴入れる。
- 5 別のボールに卵を割り、もったりするまで混ぜ、4に少しずつ加える。
- 6 2の小麦粉を振り入れサックリと混ぜ、数カ所にハスカップジャムを落とし、混ぜずる。
- 7 すぐに型に流し入れ中央をへこませる。
- 8 オーブンで180度、約50分焼く。



社会科・総合的な学習の時間の資料

ハスカップのおはなし

平成20年4月 発行

発行者 北海道胆振支庁産業振興部農務課