

◎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。)



箱詰めされたハスカップは、苫小牧の青果市場に運ばれ、競りに掛けられるものも多々ある。

◎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。

東胆振地域ならではの風景だよ！

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

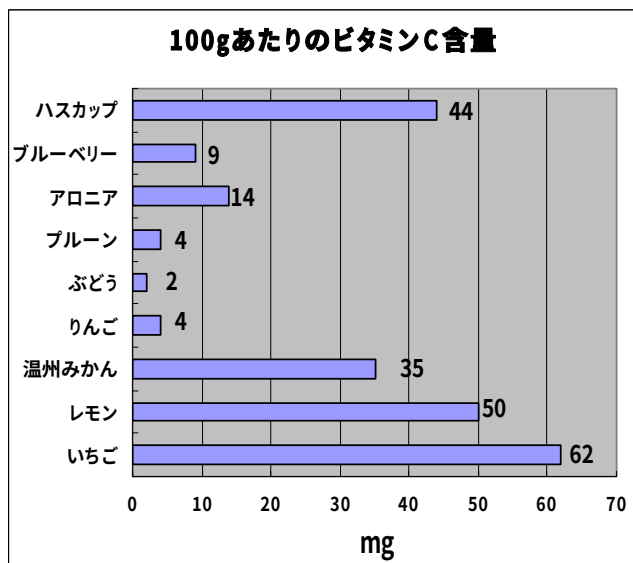
ハスカップ果実^{かじつ}の成分^{せいぶん}を調べる前に、食べ物^{えいようそ}の栄養素^{かんたん}について、簡単に勉強しておきましょう。

食べ物^{えいようそ}に含まれる栄養素^{げん}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^{ちょうし}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

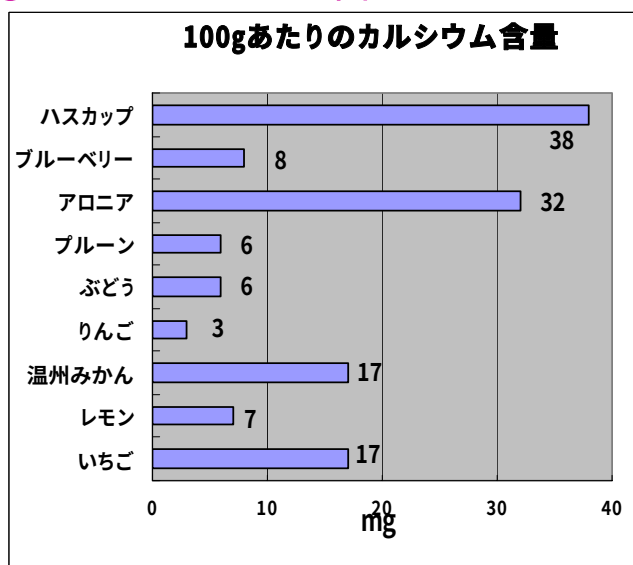
①ビタミンCが豊富



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。

②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



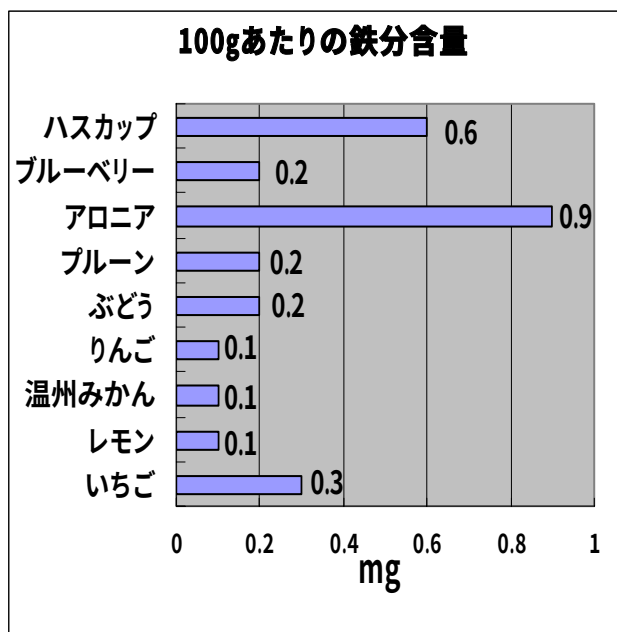
レモン



いちご



③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。

④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、ハスカップの果実を利用して、ジャム、ジュース、ケーキ、お酒、漬物、羊かん、ゼリーなど、いろいろな食品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	
バター	少量	
カステラ	適量	
ハスカップ	200g	A
グラニュー糖	60g	
シナモンパウダー	少々	
ナツメグ	少々	
キルシュハリキュール	大さじ2	
卵黄	適量	



<作り方>

- 1 オーブンを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の上にのせ、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、容器にぎっちりと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、混ぜる。
- 7 すぐに型に流し入れ中央をへこます。
- 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