



ブルーベリー



国産ブルーベリーの主な産地は長野県、東京都、群馬県などで、旬は6月～8月にかけての夏の時期になります。

【主な3つの系統】



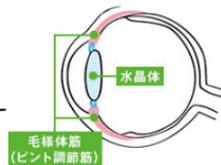
- ハイブッシュ系……ブルーベリーの代表格。粒が大きく、風味や味のバランスも良いので、生食用として人気があります。

- ローブッシュ系……濃い黒紫色の小粒のブルーベリー。酸味が強いのでジャムやワインなどの加工品に使用されることが多いです。

- ラビットアイ系……実が熟す前にウサギの目のように赤く色付くことから名付けられたといわれています。ハイブッシュ系と比べると粒の大きさは小さめですが、酸味は少なく甘味が強いです。


【目の疲れに効果あり！アントシアニン】

アントシアニンは、視神経の血流を促進して毛様体筋の緊張をほぐす働きや、目の網膜や視神経の細胞を保護する作用から、視力低下や疲れ目の改善が期待できるといわれています。



令和4年6月



大葉（青じそ）



料理の彩りや薬味として爽やかな風味で楽しめる大葉は、初夏の頃より旬を迎えます。「大葉」とは、青じその葉の部分を指しています。梅干しと一緒に漬ける赤じそは、同じしそではありますが、大葉とは呼ばないようです。

【香り成分による効果】



和製ハーブとも呼ばれる大葉の香りは、主に**ペリアルデヒド**という芳香成分によるもので、強い防腐作用や殺菌作用があります。お刺身のつまなどとしても定番の大葉には、これらの役割もあり理にかなっています。また、ペリアルデヒドが嗅覚を刺激することで、胃酸の分泌が促進されるので、食欲増進効果や健胃作用も期待できます。

【大葉をつかった人気の保存食！ジェノベーゼソース】

材料：大葉30枚、にんにく1片、炒ったクルミ25g

粉チーズ10g、塩小さじ1/2、オリーブオイル100ml

※材料全てをフードプロセッサーに入れて、ペースト状になったら出来上がりです。密閉された容器に入れて保存します。

冷蔵で2週間程度、冷凍で約1ヶ月以内には使い切りましょう。



令和4年6月