

一人の健康から地球の未来まで

赤塚植物園の

グリーン通信

Green Communication

〇〇〇

2023.夏号

- vol.276 -



始めてみよう ブルーベリー栽培

家庭果樹の中でも特に育てやすいといわれるブルーベリー。生食はもちろん、ジャムやドリンクなどさまざまな方法で楽しめます。木が大きくなりすぎず、花や紅葉も観賞できるのでご家庭で育てるのにピッタリ! 品種の選び方や育て方、実の食べ方などをご紹介します。(文/青木 太郎)



受粉ができる 2品種を選ぶ

ブルーベリーには「系統」の分類があります。しっかりと実を付けるためにも、**同じ系統**の中から**違う2品種**を選んで植えましょう。

ハイブッシュ系

・ノーザンハイブッシュ系
・サザンハイブッシュ系

実が大きく、甘みと酸味のバランスが良い

収穫期 6月～

特徴 寒さに強い

結実性 1本でも実がなりやすい

おすすめの組合せ

ノーザンハイブッシュ系同士、サザンハイブッシュ系同士であればほとんどの品種で相性が良い。

【品種】 スパルタン、チャンドラー、ダロウ、ブルーレイなど

ラビットアイ系

たくさん収穫でき、樹勢が強くて育てやすい

収穫期 7月～

特徴 暑さに強い

結実性 1本ではほぼ実がならない

おすすめの組合せ

- ティフブルー と ブライトウェル
- パウダーブルー と ブライトウェル
- ベッキーブルー と ホームベル

品種の選び方のコツ



収穫時期の異なる品種を選ぶのがオススメ!

収穫期が近い2種を選ぶと、収穫や消費のタイミングが集中して困ってしまうことも。収穫時期もチェックしましょう。

植え付け 栽培場所 水やりのコツ

 植え付け

日当たりが良く、真夏の西日は避けられる場所がベストです。

 用土・水やり

- ・ 酸性土壌が必要です。市販の専用用土を使いましょう。
- ・ 水はけのよい土を選びましょう。水切れには弱いので要注意。





収穫したブルーベリーをおいしく楽しもう！

樹上で完熟した実を皮ごと食べられるのがブルーベリーの大きな魅力ですが、年々収穫量が増え、「食べきれない」というようなうれしいお悩みもよく耳にします。そこで、FFCパビリオンスタッフおすすめのブルーベリー活用法をご紹介します！



Baked sweets マフィンやケーキなど、お菓子の彩りに

ブルーベリーの鮮やかな青色は加熱しても損なわれません。いつもの焼き菓子がぐっと鮮やかになり、おいしさもUP！



Blueberry jam 定番！ジャムやソースにして

ブルーベリーの30～50%の砂糖と大きさ1杯程度のレモン汁を煮るだけ。簡単に無添加のジャムを作ることができます。血糖値が気になる方や健康志向の方は、さび砂糖や三温糖を使用するのもオススメ。賞味期限は冷蔵で1週間、冷凍で2週間ほどです。



もちろ生のまま
トッピングしても!



Frozen イチオシ! 冷凍ブルーベリー

冷凍なら約半年保存が可能です。収穫してすぐに冷凍すれば収穫直後の栄養価も損なわれません。

実が小さいので凍ってもそれほど固くならず、アイス感覚でそのまま食べられます。ヨーグルトやアイスにトッピングしたり、スムージーにして楽しみましょう。

ブルーベリーの代表的な健康成分「アントシアニン」は冷凍後の方が数値が高くなると言われているのもうれしいですね。

冷凍方法

- ① 傷んだ実を取り除く
- ② 水洗いする
- ③ キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る
- ④ 冷凍用保存袋に平らになるように入れて冷凍庫へ



Point! 小分けにすると取り出す際の温度変化や空気に触れる頻度が減り衛生的！

(文/和田 あかり)

赤塚植物園 アカツカFFCパビリオン

〒514-2293 三重県津市高野尾町1868番地の3 TEL 059-230-2121
営業時間…【平日】10:00～17:00 【土日祝】10:00～18:00 毎週火曜定休
★7月・8月は土日祝も17:00閉店です

赤塚植物園
公式LINE



公式
Instagram

FFCパビリオン 赤塚植物園

