

こんな食べ方 おいしい
ハスカップレシピ



美味しいレシピ
をご紹介します!!

ハスカップのマフィン

きれいな色のハスカップをふんだんに使ったふんわりマフィン。
甘酸っぱい香りが口いっぱいに広がります。



□材料
(マフィン型12個分)

- ハスカップ(120g)
- 無塩バター(120g)
- グラニュー糖(140g)
- 塩(ひとつまみ)
- 卵(2個)
- 牛乳(大さじ4)
- 薄力粉(260g)
- ベーキングパウダー(小さじ2)

準備しておくこと

- 無塩バター、卵、牛乳は室温に戻しておく。
- オーブンは180℃に温めておく。

こんなベリーでもつくれます

- ブルーベリー
- ラズベリー
- ブラックベリー
- レッドカラント
- ブラックカラント
- マルベリー
- クランベリー



3時のおやつに!!

作り方

- 1 ボウルに無塩バターを入れ、泡立て器でクリーム状にする。グラニュー糖と塩を加えてざっと混ぜ合わせる。
- 2 溶きほぐした卵を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 3 牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- 4 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ハスカップの半量を加えてつぶさないように混ぜ合わせる。型に均等に流し入れ、残りのハスカップをのせる。
- 5 180℃のオーブン(2段ある場合は下段)で20~25分焼く。焼き上がったたら、網の上で冷ます。

※この頁はJA系統誌家の光協会発行の「はじめてのベリー」を参考に作成しました。

bea+

JAびえい農畜産物・農畜産物推進店情報誌「ビー・プラス」

Vol.13



たっぷり塗っていただきま〜す♡



宝石みたい... ✨



収穫はやさしくね



すくすく成長中♪



暑さには負けないぞ ☀️

◎北海道のハスカップ!
不老長寿の
魅惑の果実!
◎美瑛産農畜産物
推進店(早わかり)MAP



きれい!



かわいい〜



たくさん採れたよ〜☆



小さな粒に
栄養がいっぱい!

旬の野菜が食べられる! / 早わかり
美瑛産農畜産物推進店 MAP

JAびえいは、美瑛産農畜産物推進店と協力し、美瑛の安全・安心な食材をアピールしていきます。



※冬期休業のお店も一部あります。

編集後記

今年の夏は負けないと息巻いて迎えたはずでしたが、見事惨敗。美瑛産野菜のおいしさの秘訣である昼夜の寒暖差は、人には厳しい環境となるのでした。さて、今回の特集はハスカップ!北海道ならではの果実として認知はされていますが、道民でも生で食べたことのある人は少ないのでは?今回の取材で驚いたのが、一つ一つの木によって味が全然違うこと。複雑な酸味や甘み、苦みを感じられ、とても興味深かったです。これからは北海道の夏の風物詩として、毎年味わってほしいと誓った新米boyでした。

By 新米boy



フリーペーパー「bea+」では、読者のみなさんから当誌をこんなところに置いてほしいというご意見や、置かせていただける設置協力店を募集中です。詳しくは、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

ご意見
お問合せは 総務部
TEL.0166-92-2111

bea+(ビー・プラス) 第13号
2017年発行
発行元 JAびえい
美瑛町農業協同組合 総務部
〒071-0298
北海道上川郡美瑛町中町2-6-32(本所)
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
www.ja-biei.or.jp/

「bea+」は「beautiful」、「be-a(びえい)」が由来。そして、「+」には美しい美瑛に加え、おいしい・楽しい・おしゃれという「+α」をお届けしたいという想いが込められています。



bea.
**BIEI
Haskap!**

皆さんハスカップをご存知ですか？
北海道では身近なハスカップ。
日本では北海道でのみ自生しています。
ビタミンCやポリフェノールが豊富で、
不老長寿の果実とも呼ばれています。
今回は、そんなハスカップについて特集しちゃいます！

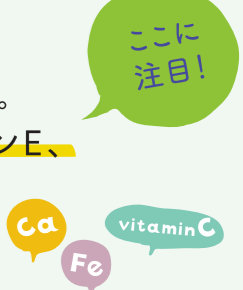


美 瑛のハスカップは昭和60年頃から栽培が始められ、今では10件ほどが栽培しています。30年もの木も未だに収穫が行われており、長い期間収穫できるのが特徴です。有機質肥料を使用した低農薬栽培で作られているため、安心・安全なハスカップができあがります。とてもデリケートな作物なので、美瑛町内でも生での流通は少量で、旬の時期にしか出回りません。ほとんどが加工や冷凍で扱われます。

美瑛のハスカップ

**ハスカップの
栄養と効果**

不老長寿の果実と呼ばれるハスカップ。
カルシウム、鉄、ビタミンC、ビタミンE、
ポリフェノールなどが
とっても多く含まれています。



**抗酸化作用と
視力改善**

ハスカップには視力回復や眼精疲労に効果が期待されるポリフェノール「アントシアニン」が豊富に含まれています！現代人の目はブルーライトや紫外線などによってダメージを受け、活性酸素が多く発生しています。この活性酸素が、眼精疲労や視力低下、白内障などに繋がると言われていますが、ハスカップには最も抗酸化作用が強い「シアニン」が多く含まれていて、抗酸化作用で有名なビタミンEよりも強力とか。

貧血予防

ハスカップは果物の中でもトップクラスに鉄分が豊富です！しかも吸収されにくい鉄分を吸収しやすくするビタミンCやクエン酸も豊富に含まれているため、貧血の予防・改善に効果的！また、血流を促進するビタミンEも含まれているため、冷え性の改善も期待できます！

**美肌・
アンチエイジング**

ハスカップに含まれるアントシアニンなどのポリフェノールは肌のしわやたるみなどへの効果が期待されます！抗酸化作用が強いシアニン、ビタミンE、プロトカテク酸なども含まれているため、老化防止も期待されます。また、美肌づくりに役立つビタミン類も豊富に含まれています。ビタミンEには血流の改善機能があり、肌のすみずみまで血液（栄養）を送ることで、肌の新陳代謝を高めたり、乾燥肌にも効果が期待できます。美白に欠かせないビタミンCの含有量も100gあたり44mgと非常に豊富です。ブルーベリーの約5倍も！

ハスカップ・プロフィール

分類	スイカズラ科 スイカズラ属
原産地	中国東北部～シベリア
時期	6月下旬～7月中旬
主な産地	北海道120市町村(千歳市23%、美瑛市17%、厚真町13%、上富良野町10%、新得町9%、その他28%)



**What's up?
haskap?**

ハスカップは低木で高さ1～2mほどの樹木で、その実は2cm程でやわらかくつぶれやすい。濃い赤紫色に熟した実は、独特の風味と酸味が特徴。芳醇な香りがあり、フレーバーウォーターやお菓子などに利用されています。

ハスカップの歴史

ハスカップの原産地は中国東北部からシベリアと言われています。寒い地域に自生しており、平野部に自生しているのは日本でも北海道のみ千歳市の勇払平野に多く見られます。北海道の先住民アイヌの人々は、神がこの地上に降った生命の雫と考え、その豊富な栄養素から「不老長寿の秘薬」と呼んでいました。収穫期間が短く、表皮が薄くデリケートな果実であり、生のままでの保存が難しいことなどから幻の実とされていました。冷凍庫の無い当時は、とても価値が高かったのです。現代の北海道でも、生のままの流通は少なく、加工品や冷凍での流通が主となっています。

**ハスカップの
収穫**

大地の恵みを収穫

1 収穫
ハスカップは熟すと黒っぽい色になり、実がとても柔らかくなります。一つ一つを手作業で丁寧に収穫しています。



2 やさしく
適度に熟している実を選び、優しく捻って取ります。



3 とれた！
一つ一つの木によって、また一粒一粒の成熟度によって味が異なります。酸味のあるもの、苦味のあるもの、香りの良いもの、と様々。生産者さんによると、苦いものがカラダにいいとか。



**あなたも
挑戦**

1. 苗を選ぶ **秋から春**

秋～春にかけて出回るポット苗は、道内の直売所などで入手でき、枝が太く、葉に光沢があるものがおすすです。そのほかの地域では、通信販売を利用するとよいでしょう。西洋ハスカップも、通信販売ならいろいろ種類があります。どちらも品種名を明記して売られていることが多いので、育てる環境に合ったものを選びましょう。

2. 植え付け **12月～4月**

植えつけ時期は12～4月。酸性の土を好むので、鉢植えの場合は、ピートモスと赤玉土を1:2の割合で混ぜます。地植えの場合は、直径30cm深さ20～30cmの穴を掘り、植えつけます。植えつけ後は、マルチングが必須です。ハスカップも西洋ハスカップも1本ではほとんど実がつかないので、異なる品種を2本以上一緒に植えると良いでしょう。