

冷凍ブルーベリーを使っておうちで作るブルーベリージャムのご紹介

大きな鍋を用意して……手作いだから固くても柔らかくてもソースのようにさらさらしてもおいしければいい!

下の写真の場合のデータ 鍋はホーローを使用(ステンレスでも可)→実は 2 キロ、黒糖 350g(グラニュー糖でも可)→40 分くらい煮る→ときどきかき混ぜる→あくをとる、つやをして冷ます→この時は水分多めで仕上げる。ガラス瓶に入れる(550gで 3 個になった。タッパーでもよい)→※煮るのに時間をかけると固くなるのでお好みで。



食べ方……毎朝ブレンドタイプのヨーグルトに出来上がったブルーベリージャム(ソース)を小さじスプーン3〜4杯入れて、ハチミツを小さじ 1 杯入れたらかき混ぜて→イタダキマスの毎日 **森の工房 AMA の冷凍ブルーベリーは 1 キロ入り 2000 円で販売中 (cafe さくら、森の工房 AMA でお買い求めできます)**

体にいいブルーベリー (ブルーベリーの機能性と効用について)

●以下は日本ブルーベリー協会発行の「ブルーベリー―栽培から利用加工まで―」より抜粋

果実の機能特性

・眼に良いという機能特性

ブルーベリーに含まれているアントシアニンの作用によってロドプシンの再合成が活発になれば、

①視覚の機能がよく働く ②夜間の視力がよくなる ③視野が広がる

という3つの効果が表れてくる。

・ブルーベリーの生理機能 (※は森の工房 AMA の注)

眼の網膜のロドプシンの再合成の活性化を促進 ②暗順応促進効果 ③毛細血管保護作用 (※食物繊維が多い) ④ビタミン P 様作用 (※アントシアニン色素による作用、④につながる)

⑤抗酸化作用 ⑥抗潰瘍活性 ⑦循環器機能の改善 ⑧抗炎症作用 ⑨整腸作用 (食物繊維)

●以下は日本ブルーベリー協会発行の「ブルーベリー百科 Q&A」より抜粋

Q13 機能性に優れている

・ビタミンミネラルが豊富 ・適度な甘さ、酸味を含有 ・食物繊維と種子による効用 (ブルーベリーは果皮も種子も一緒に食べる果実で・・・整腸作用、便秘解消にも効果がある) ・病気の治療や予防に (優れた抗酸化作用があることが確認され、活性酸素の除去を含めて、生活習慣病予防に期待されるなど・・・高い評価がされています)

Q14 ブルーベリーはなぜ眼に良いのか

・ロドプシンの再合成を活発に (ブルーベリーの持つアントシアニンはこのロドプシンの再合成を活性化させるはたらきがあり

ます) ・網膜を強くする

Q15 目に良いとされる成分

・アントシアニン色素の働き ・色素量と色素成分のバランス

Q16 ブルーベリーを毎日どれくらい食べたら眼がよくなるか

・摂取してから 4 時間後にはその効果が現れるほど即効性を持ち、効果は 24 時間持続することも確認されていますので、継続的に摂取することが効果的です・・・アントシアニン色素が働くために必要なブルーベリーの摂取量は、生果実で一日 40g 以上 (20 粒から 30 粒以上) が必要量と考えられます。

Q17 ジャムなどの加工品でも眼に良いという効果は同じか (※は森の工房 AMA の注)

・製品の果実含有量に比例 (※森の工房 AMA のジャムは実と砂糖だけなのでアントシアニンも多い)

Q20 眼だけでなく体にも良いか

・抗酸化作用による効果