

ブルーベリーの歴史

記録として残っているのは、今から約 400 年ほど前の 17 世紀に、ヨーロッパからアメリカに移住した人々が、原住民であるネイティブアメリカンにブルーベリーの実を分けてもらったのが最初といわれています。当時食べ物に困っていた移住者たちはこのブルーベリーの実で命をつないだとも言われています。

ネイティブアメリカンはブルーベリーを生で食べたり、乾燥させて食べていたのですが、移住者たちはこれをシロップやジャムとするアレンジを加えて食べるようになったようです。

その後 20 世紀になったころから、アメリカでの営利栽培が始まり、日本での栽培が始まったのは今から 30 年ほど前であり、最近育てられるようになったばかりの果樹といえます。

ブルーベリーの機能性

ブルーベリーは栽培が始まったばかりの果樹ということもあり、近年様々な効能が報告されています。

ということで、一部をご紹介しますならば・・・昔から言われている「視覚機能改善」をはじめ、「便秘予防」、「生活習慣病の予防・改善」、「花粉症の改善」などなど・・・。

健康によい、果樹として注目されているといえるかと思います。

ジャムの歴史

その起源は 1 万年以上前の人類がはちみつで果実を煮たのが始まりと言われていています。

その後は、紀元前 334 年アレキサンダー大王がインド遠征時に手に入れた砂糖を使ってジャムを作り、その後 12 世紀ごろの十字軍の遠征で多くの土地にその作り方が広がったとされています。

日本で最初に作られたジャムは明治 10 年。いちごのジャムだったそうです。

ジャムとは

ジャムとは果物に砂糖を加え、加熱濃縮することによって果物の水分を砂糖に置き換え、酸とペクチン（果物などに含まれている炭水化物）の力によってゼリー化したものです。

ジャムの保存性は、砂糖には抱え込んだ水分をなかなか放さないという性質があるために、微生物が細胞の水分を奪われて活動できなくなることによるものです。砂糖をたっぷり使ったジャムや砂糖漬が腐りにくいのはこのためです。

ジャムは果実などを原料としているので、加熱後もある程度ビタミンが残っているほか、加熱により生じるメラノイジンには血糖値の上昇を抑える働きがあったり、食物繊維でもあるペクチンは腸の善玉菌のエサになるそうです。このほかにも最近の研究ではジャムが体に良いということが多く発表されています。ジャムの食べすぎはもちろんよくないので注意が必要ですが、健康食品としてジャムが見直されてきています。

ジャムの使い方

パンに塗って食べるのはもちろんのこと、ヨーグルトソースとして食べるのもおすすめです。凍てつく寒さのロシアでは、温かい紅茶を飲みながらジャムをなめることで、体を温める「ロシアンティ」などもあります。

このほかにも、アイスクリームに混ぜて食べたり、ドレッシングにリメイクしたり、カレーの隠し味に使ったりと、インターネットで検索すれば意外な活用方法が見つかるかもしれません。

おすすめなのはヨーグルトスムージー。ジャムとヨーグルトと牛乳をミキサーにかけるだけ。朝の飲み物としてどうでしょうか？