

あまつぶ<sup>®</sup> 星



おおつぶ<sup>®</sup> 星



はやば<sup>®</sup> 星



酸いも 甘いも 濃厚も

三ツ星満点 夏の味

# ぐんまの ブルーベリー

G- アナライズ&PR チーム リポート Vol.8



# 知っておきたい！群馬のブルーベリー

群馬県では、浅間山周辺に自生していたクロマメノキ(ブルーベリーの仲間)を『浅間ぶどう』と呼び、ジャムなどに加工して軽井沢のみやげ品として販売していました。そんな中、群馬県の土壌が火山灰土というブルーベリー栽培に適した土壌条件であったことから、1974年に吾妻郡でブルーベリーの栽培が始まりました。

また、桑の木の転換作物として導入が進んだことで、群馬県でブルーベリー栽培が広まってきました。

しかし、当時栽培されていた品種は小粒のものが多く、観光摘み取り園を経営するには果実が大きく生食に向いた品種の誕生が求められました。

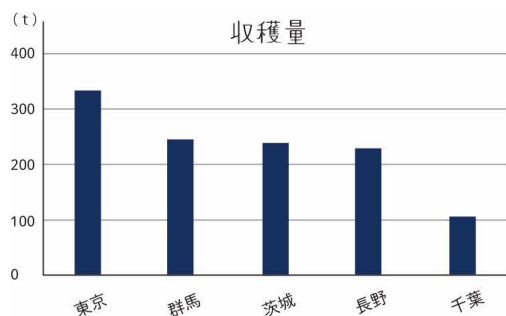
そこで群馬県では品種の育成を始め、1998年に国内で初めての品種が誕生しました。

## 群馬県の生産量

【収穫量】246.7t 全国2位 ※令和2年農林水産省の統計より

【栽培面積】80.2ha 全国4位 ※令和2年農林水産省の統計より

## ■上位5県の収穫量



都道府県名	収穫量 (t)	栽培面積 (ha)
東京	337.0	122.0
群馬	246.7	80.2
茨城	239.3	85.9
長野	231.8	93.4
千葉	106.4	44.6
全国合計	2267.6	1052.1

## BLUEBERRY TOPICS ブルーベリーの歴史

ブルーベリーは北アメリカ原産。その昔ヨーロッパから移住した人々は、アメリカ北東部の厳しい寒さで農作物を作ることができず、先住民から分けもらったブルーベリーで飢えをしのぎました。

今も国内のブルーベリー産業は、多くは北アメリカから導入された品種で成り立っています。アメリカ先住民は実の先端がきれいな星形であることから、「スター・ベリー」と呼んでいました。

## 群馬県の育成品種

ブルーベリーは大きく分けて2種類の系統があり、収穫時期が早くて果実が大きい「ハイブッシュ系」と、収穫時期は比較的遅くて果実が小さいが栽培しやすい「ラビットアイ系」があります。

群馬県育成品種は現在まで3品種あり、すべてハイブッシュ系です。(ちなみに、ラビットアイ系は実が熟す前にウサギの目のように赤く色づくためその名がつけました)



## おおつぶ星 ★-OOTSUBU BOSHI-★

1998年に国内で最初に品種登録されたブルーベリーです！  
粒が大きく、果皮がしっかりしているので日持ちが良い品種。果汁が多く、濃厚な味わいです。



## あまつぶ星 ★-AMATSUBU BOSHI-★

1999年に品種登録されました。  
粒が大きく、甘口で食べやすい品種です。

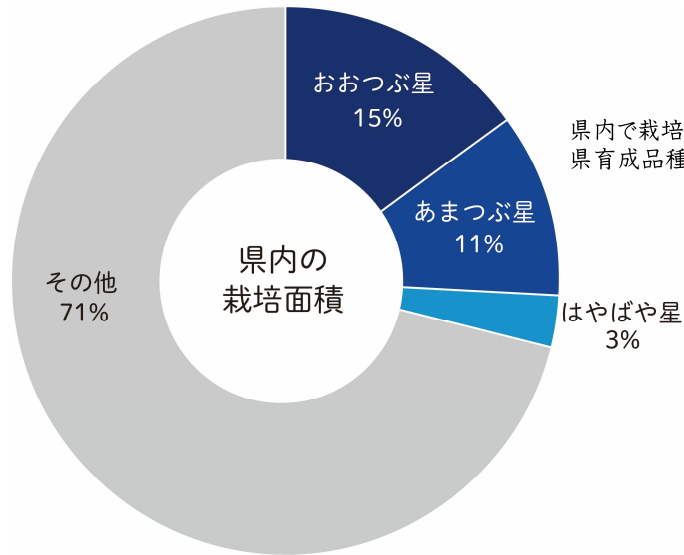


## はやばや星 ★-HAYABAYA BOSHI-★

2004年に品種登録された収穫時期が早い品種です。  
やや酸味が強く、肉質は軟らかめです。

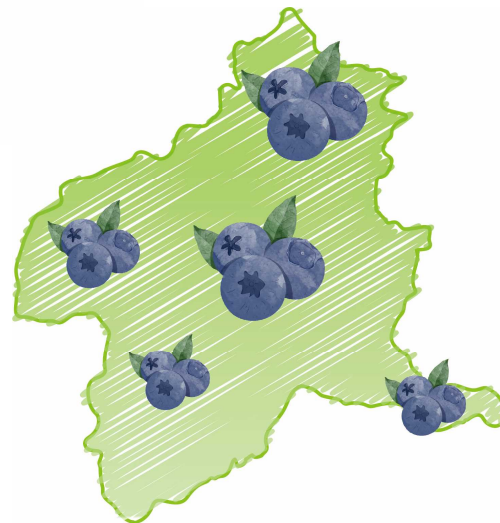
## 収穫カレンダー

6月			7月			8月	
上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬
	はやばや星						
		おおつぶ星					
			あまつぶ星				



県内で栽培されているブルーベリーの約3割は  
県育成品種です。

ブルーベリーは群馬県全域で栽培されており、  
産地リレーにより長期間楽しむことができます。



## BLUEBERRY TOPICS ブルーベリー狩りの3箇条！

**第1条** 全体が青黒く色ついた実をとるべし  
完熟した実は引っ張ると簡単に取れます。  
無理に引っ張ってはダメ！

**第2条** 優しくとるべし  
ブルーベリーは皮ごと食べられるほど皮が薄いので、  
手の力を抜いて優しく摘み取る。

**第3条** まとめて食べるべし  
1粒ごとに味のばらつきがあるので、本当の味を味わう  
なら最低3粒以上まとめて食べる。  
しかも、皮や種もまるごと食べるから廃棄率がゼロ！  
SDGs！



## BLUEBERRY TOPICS 花や枝を楽しむ



白や淡いピンク色のスズランのよう  
なかわいらしい花を咲かせます。

5月頃にはグリーンの実がついてい  
るものが出回り、ナチュラルな雰囲気  
を楽しむことができます。

群馬県は全国有数の枝ものの産  
地で、出荷された枝ものは観賞用の  
生け花やブライダルブーケとして使わ  
れます。

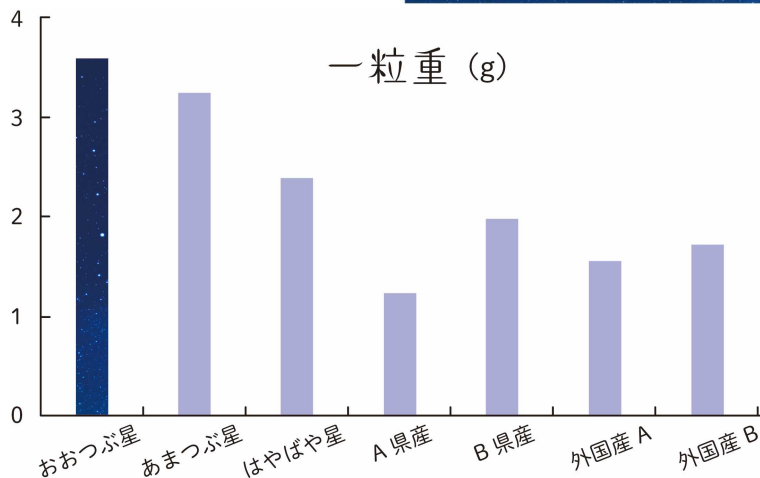
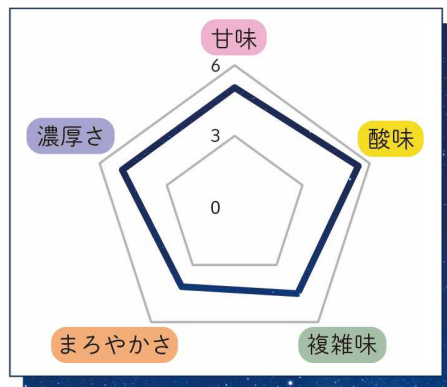




# おおつぶ星 OOTSUBU-BOSHI

全体的な  
味わいが強く濃厚

分析機関：株式会社味香り戦略研究所 ※1



分析機関：群馬県農業技術センター ※2

10円玉より大きい！



ブルーベリーは収穫始期の果実重が最も大きいとされていますが\*、収穫期間中の異なる3日間の果実重量を平均しても「おおつぶ星」は他より大きい結果となりました。

\*横田 清 (1989) 岩手大学農学部報告19巻3号：149-159  
内藤 誠ら (1996) 青森県畑作園芸試験場研究報告9：29-39

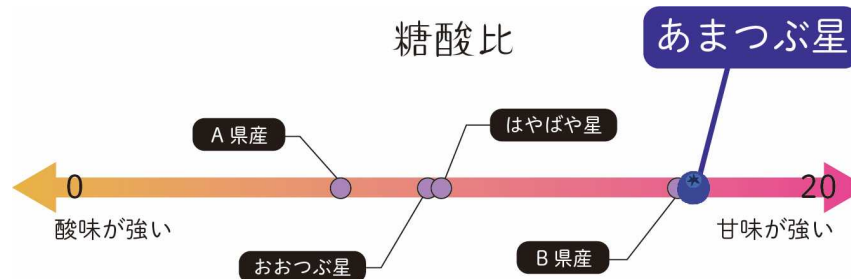
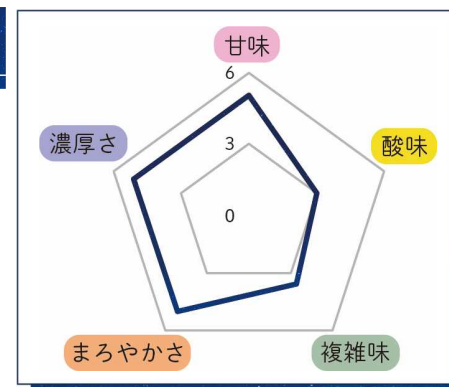
✓ CHECK POINT

★大粒で満足感！  
★食べ応えで選ぶなら、おおつぶ星で決まり！

# あまつぶ星 AMATSUBU-BOSHI

酸味が控えめで  
甘さが引き立つ

分析機関：株式会社味香り戦略研究所 ※1



分析機関：群馬県産業技術センター ※3  
糖酸比 = 糖合計 / 有機酸合計により算出

## おいしさの指標～糖酸比～

糖酸比は糖度と酸度のバランスを示す指標で、果実などの食味を示す指標として用いられています。生食用のブルーベリーは糖酸比が高い(甘味が強い)品種ほど好まれる傾向にあるとされています\*\*。

\*\*川守田真紀 (2012) 平成24年度岩手県農業研究センター試験研究成果書

✓ CHECK POINT

★甘さと食味で選ぶなら、あまつぶ星がおすすめ！

三ツ星満点  
夏の味

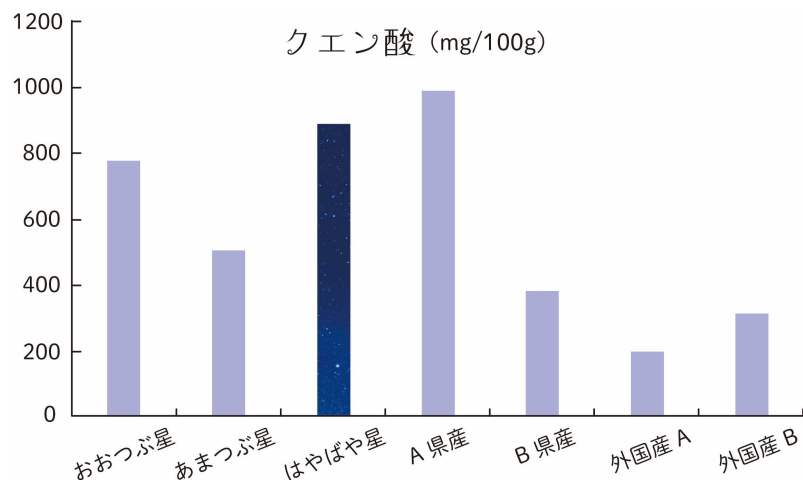
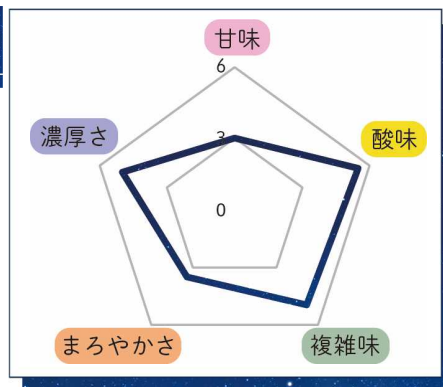


酸いも  
甘いも  
濃厚も

# はやばや星 HAYABAYA-BOSHI

甘さが控えめで  
酸味が際立つ  
すっきりした味わい

分析機関：株式会社味香り戦略研究所 ※1



分析機関：群馬県産業技術センター ※4

✓ CHECK POINT

★クエン酸が豊富！疲れた時に！  
★甘さ控えめが好きなおすすめ！

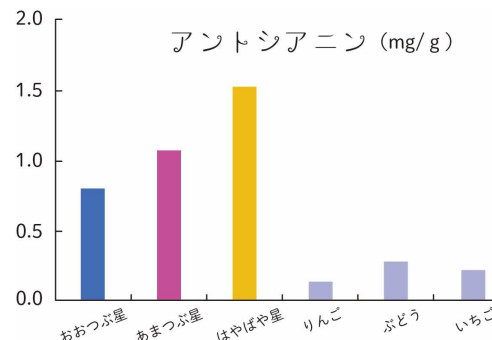
＼クエン酸で元気をチャージ！／



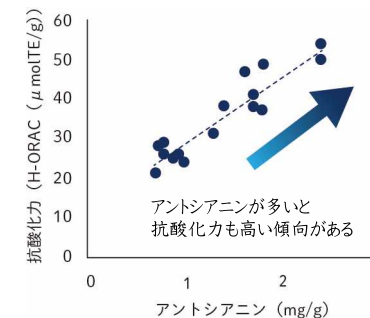
クエン酸には、日常生活や運動後の一時的な疲労感を緩和する効果があるといわれています。

# BLUEBERRY TOPICS アントシアニン

ブルーベリーに含まれる成分として有名な「アントシアニン」。他の果物と比較しても多く含まれています



分析機関：一般財団法人 日本食品分析センター ※4  
ブルーベリー以外は以下文献から引用  
Wilhelmina Kalt et al. (2020)  
Advances in Nutrition 11(2):224-236.



分析機関：一般財団法人 日本食品分析センター ※4

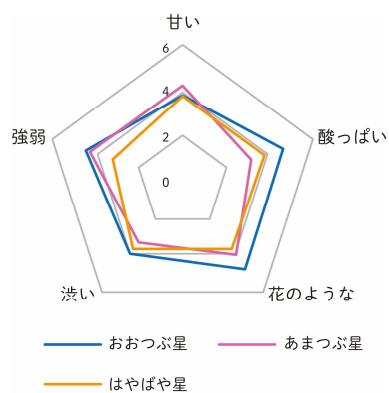
## ☆☆アントシアニンとは☆☆

植物性色素の一種。機能性はアントシアニンの種類により異なりますが、視覚機能改善効果や精神機能向上効果など多岐にわたります。

農水省農林水産技術会議事務局 (2006) ▶  
食と農の扉 Vol.1:6-7.

## ☆☆アントシアニンと抗酸化作用☆☆

多くの種類が存在するアントシアニンですが、活性酸素の発生やその動きを抑制したり、活性酸素そのものを取り除いてくれる抗酸化作用については、ほとんどのアントシアニンに共通して確認されています。ブルーベリーに含まれるアントシアニンと抗酸化力 (H-ORAC) にも強い相関が認められました。



分析機関：株式会社味香り戦略研究所 ※1

# BLUEBERRY TOPICS 香りを知る

ブルーベリーの果実は、ほのかな香りを有しており、品種により幾分差が見られます。官能評価の結果、各品種に次のような特徴があることが分かりました。

- おおつぶ星・・・甘酸っぱい香り
- あまつぶ星・・・甘い香り
- はやばや星・・・ほのかに心地よい香り

※1 評価：専門家パネル6名により7段階で採点 供試果実：2022年7月群馬県内にて採取  
 ※2 供試果実：おおつぶ星、あまつぶ星、はやばや星は2022年6月～7月群馬県内にて採取  
 A県産及びB県産は生果、外国産A及び外国産Bは冷凍果を通信販売で購入  
 ※3 供試果実：おおつぶ星、あまつぶ星、はやばや星は2021年6月～7月、2022年6月～7月群馬県内にて採取  
 A県産及びB県産は生果を通信販売で購入  
 ※4 供試果実：おおつぶ星、あまつぶ星、はやばや星は2021年6月～7月、2022年6月～7月群馬県内にて採取  
 A県産及びB県産は生果、外国産A及び外国産Bは冷凍果を通信販売で購入

## ブルーベリーを使ったレシピ RECIPE

レシピ考案・監修・撮影協力：高崎健康福祉大学健康福祉学部健康栄養学科 綾部研究室



### ② ブルーベリーのティラミス風

【栄養価(1人分)】エネルギー(318kcal)／たんぱく質(10.2g)／脂質(8.3g)／炭水化物(49.1g)／食物繊維(2.3g)／カルシウム(250mg)／鉄(1.0mg)／ビタミンC(6.1mg)／食塩相当量(0.2g)

#### ★材料(2人分)★

ブルーベリー(冷凍可)……………100g  
水……………45g(大さじ3)  
砂糖……………9g(大さじ1)  
コーヒー粉末……………3g(小さじ1)  
市販カステラ……………60g(1切れ)  
ヨーグルト……………200g(1カップ)  
絹ごし豆腐……………100g  
練乳……………60g(大さじ3)  
[トッピング]ココアパウダー・ミントの葉

#### POINT

たくさん含まれるポリフェノールは、乳製品のたんぱく質と相性良し！一緒に摂ると効果的♪

#### ★作り方★

1. 水切りヨーグルトを作る。ザルにペーパータオルを2枚重ねて敷きヨーグルトを包む。ザルより小さいボールの上に置き、ビニール袋に水3カップ入れたものを上に乗せて20分ほど水を切る。
2. 小鍋に湯を沸かし、豆腐を崩しながら加えてひと煮立ちさせ、不織布タオルを敷いたザルでこす。
3. ボールに①、②を移して泡立て器で混ぜ、練乳を加えてクリーム状に混ぜる。
4. 別の鍋にブルーベリー、水、砂糖、コーヒー粉末を加えて火にかけ、中火で鍋を時々揺らしながら、ブルーベリーの皮が破れはじめる位まで煮る(2～3分が目安です)。
5. カステラの厚さを1/2に切る。1枚目を盛り付け用の器の底に敷き、粗熱を取った④の半量をシロップをしみ込ませながらのせる。その上に③のクリームをのせる。さらに2枚目のカステラをのせ、トッピング用にブルーベリーを少量残して残りの④とクリームをのせる。
6. 仕上げにココアパウダーを振り、残しておいたブルーベリーとミントの葉をトッピングする。

### ① ブルーベリーとまいたけのハッシュドビーフ

【栄養価(1人分)】エネルギー(652kcal)／たんぱく質(18.8g)／脂質(20.1g)／炭水化物(93.4g)／食物繊維(7.1g)／カルシウム(47mg)／鉄(3.0mg)／ビタミンC(21.9mg)／食塩相当量(1.2g)

#### ★材料(2人分)★

ごはん……………300g(茶碗2杯程度)  
牛肉(薄切り)……………140g  
塩……………0.6g(2つまみ)  
砂糖……………0.6g(2つまみ)  
小麦粉……………9g(大さじ1)  
玉ねぎ……………250g(1個)  
バター……………20g  
まいたけ……………100g(1パック)  
カットマト水煮……………150g  
トマトケチャップ……………10g(小さじ2)  
中濃ソース……………18g(大さじ1)  
はちみつ……………6g(小さじ1)  
[ブイヨン]水……………100g  
[ブイヨン]固形コンメ……………2g  
ブルーベリー(冷凍可)……………100g(1カップ弱)  
[トッピング]パセリ・アーモンドスライス・生クリーム

#### ★作り方★

1. 肉を細切りにして、塩と砂糖を振り軽くもみ、小麦粉をまぶす。
2. 玉ねぎは薄切り、まいたけは手で小房に分ける。
3. フライパンにバターをのせて火にかけ、溶けたら玉ねぎを加えて、薄く色づくまで炒める。
4. まいたけを加えてしんなりするまで炒める。牛肉を加えて炒めながらほくす。
5. カットマト水煮、トマトケチャップ、中濃ソース、はちみつ、ブイヨン、ブルーベリーを加え、蓋をして10分程度煮込む。
6. 濃度がついたら、皿にご飯を盛りソースをかける。
7. 仕上げにパセリ、スライスアーモンド、生クリームをトッピングする。

#### POINT

ブルーベリーのエキスが溶け込んだルーのフルーティな香りが、牛肉のうま味とよく合います♪

### ③ ブルーベリーのクランブルケーキ

【栄養価(1人分)】エネルギー(227kcal)／たんぱく質(2.9g)／脂質(11.9g)／炭水化物(26.1g)／食物繊維(1.7g)／カルシウム(33mg)／鉄(0.4mg)／ビタミンC(2.3mg)／食塩相当量(1.9g)

#### ★材料(22×8cmパウンド型1個分)★

▼ケーキ生地▼  
[A]薄力粉……………85g  
[A]ベーキングパウダー……………3g(小さじ1)  
[A]塩……………少々  
ブルーベリー(冷凍可)……………200g  
無塩バター……………55g  
砂糖……………55g  
卵……………50g(1個)  
牛乳……………20g(大さじ1.5)  
▼クランブル▼  
[B]粉末アーモンド……………35g  
[B]薄力粉……………35g  
無塩バター……………35g  
砂糖……………35g

#### ★作り方★

1. 無塩バターは常温にもどしておく。AとBをふるっておく。オーブンを180℃に予熱しておく。型にクッキングシートを敷いておく。
2. クランブルを作る。ボールに無塩バターを入れクリーム状に練り、グラニュー糖を入れてよく練る。Bの粉類を3回に分けて加え、その都度さつりと混ぜる。指でそばろ状にほぐして冷凍庫で冷やし固める。
3. ケーキ生地を作る。別のボールに無塩バターをクリーム状に練り、グラニュー糖を3回に分けて加え、溶き卵を加えてさらに混ぜる。Aの粉類を3回に分けて加えてさつりと混ぜる。粉けがなくなったら牛乳を少しづつ加え、やわらかな生地を作る。
4. 型に③の生地を流し入れ、その上にブルーベリーを並べ、クランブルをちらす。
5. 180℃に予熱したオーブンの中段で30～40分焼く。竹串を通してみて、何もついてこなければ焼き上がり。粗熱が取れたら型から外して冷ます。食べやすい大きさに切り分けて完成。

#### POINT

しっかり冷やすと、ブルーベリーの甘さが引き立ちます！



## 購入情報 BLUEBERRY SHOP



## 観光農園情報 FRUIT PICKING FARMS



### ① BerryFarm 齊藤農園



住所：渋川市  
群馬県育成品種を中心に、食味の良い品種を選んで栽培しています。  
群馬県特別栽培農産物の認証を受けており、安心安全はもちろんのこと、美味しさにもこだわり、土を育てることから始めています。  
お日様の光をいっぱい浴びて育った、甘くて贅沢な完熟果実をぜひ、お楽しみください。  
購入は、産直ECサイトのポケットマルシェから！  
[WEBサイト(ポケットマルシェ)] <https://poke-m.com/producers/278964>



ポケットマルシェ ▶

### ② みなかみフルーツランド モギトーレ



住所：利根郡みなかみ町新巻5-10  
TEL:0278-64-2800  
2018年7月リニューアルオープン！  
約6.5万m<sup>2</sup>の広大な敷地のなかで、年間を通じて様々なフルーツを栽培しており、季節ごとのフルーツ狩りが楽しめます。  
季節ごと変わるもぎたてフルーツケーキや自家製ジェラートをお楽しみいただけます。  
[公式WEBサイト] <https://www.mogitore.jp/>



公式WEBサイト ▶

### ③ 林ブルーベリー園



住所：沼田市原町287  
TEL:0278-24-9366  
平成23年～令和2年の品評会で金賞(群馬県知事賞)を複数回受賞しています。  
無農薬、有機肥料での栽培方法にこだわり、ブルーベリーと砂糖のみのシンプルな食材で作ったジャムやジュースも販売しています。果実本来の味わいがそのまま楽しめる商品のため、沼田市のふるさと納税返礼品としても好評です。

### ④ はなぶさ有機農園



住所：前橋市嶺町1097-5  
TEL:027-288-8888  
手間をおします有機栽培にこだわったブルーベリーの収穫体験ができ、採れたて新鮮を味わえます。  
スイーツキッチンでは、厳選された材料を使い、丁寧に真心込めて作られたスイーツ、まちの景色を一望しながらお楽しみいただけます。  
[公式WEBサイト] <https://hanabusa-farm.net/>



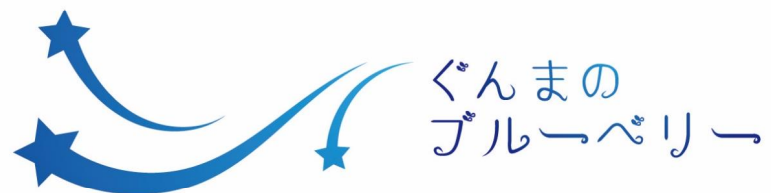
公式WEBサイト ▶

### ウェブ版果樹園マップ「味覚あふれるぐんまのくだもの園」

県内の果樹園情報を一覧で紹介するウェブサイトです。  
いつでもどこでもスマートフォン等から、手軽に県内果樹園情報の検索が可能です。  
ブルーベリー観光農園も多数掲載しています！  
[公式WEBサイト] <http://www.aic.pref.gunma.jp/kajyuen/>



公式WEBサイト ▶



G- アナライズ&PR チーム  
Presents

群馬県産農畜産物について、おいしさや健康に関わる成分を分析し、その成果を消費者に伝え、消費者の反応を農業生産現場、技術指導に反映させていく取り組みを行っています。

群馬県知事自らがチームリーダーとなり、県農政部を中心に農畜産物の試験研究、販売促進、生産振興などに関わる職員により構成されるプロジェクトチームです。

群馬県農政部ぐんまブランド推進課  
027-226-3129



[https://aic.pref.gunma.jp/know/prefectural-action/analyze\\_pr](https://aic.pref.gunma.jp/know/prefectural-action/analyze_pr)