



= ラズベリー =

raspberry (英)
バラ科キイチゴ属

女性にうれしいフルーツ！

【歴 史】

ラズベリーはヨーロッパや北アメリカが原産地で、古くからアフリカ、ヨーロッパ、西アジア、アメリカなど世界各地で親しまれてきました。17世紀ごろイギリスで栽培され、19世紀には北アメリカでも品種改良が行われていました。産地としては、北半球の温帯地域の国々で広く栽培されています。フランスでの名前はフランボワーズ (Framboise)。フルーツの少ない英国では、夏の味覚として大切にされてます。

【入荷情報】

日本で出回っているもののほとんどは輸入品で、産地を変えながら一年を通して入荷しています。国内では長野県や北海道でわずかに栽培されています。

中央卸売市場で取り扱っているもののほとんどは、アメリカ・カリフォルニア州産のラズベリーです。その他、メキシコからも入荷があります。品質保持が難しいことから、生のものがスーパーの店頭に並ぶことは少なく、洋菓子店など業務筋で使われる割合が多いです。

【栽 培】

ラズベリーは5月～6月にかけて白またはピンク色の花が咲き、6月中旬～7月中旬の夏にかけて赤い実をつけます。ラズベリーは二季なりのため、夏と秋の10月～12月にかけて年2回収穫できます。

【種 類】

木イチゴの代表格ラズベリー。木イチゴとは文字通り木に成るイチゴの意味。

ラズベリーは、果実の色で大きく3種類に分けられます。赤ラズベリー（レッドラズベリー）と黒ラズベリー（ブラックラズベリー）、紫ラズベリーがあります。最近では、イエローラズベリーまたはゴールデンラズベリーと呼ばれる黄色の品種も出てきています。

ラズベリーは粒状の小さな実が寄り集まって、1個の果実を形成しています。実の中はポコンとくぼんで空洞になっているのが特徴的。果汁が多く、さわやかな甘酸っぱさがあります。そのまま生で食べるよりも、多くの場合はジャムや洋菓子、リキュール、レストランのデザートメニューなど、加工されたものを食することが多いです。

ブラックラズベリーと形がよく似たものにブラックベリーがあります。どちらも果実は黒色ですが、ブラックラズベリーとは異なります。ブラックベリーは、ラズベリーのように小さな実が集合して1粒の果実を形成していますが、空洞のくぼみはなく、中までぎっしりと実が詰まっています。

【ベリーとは？】

“ベリー”とは食べられる小さな果実の総称です。ベリーに分類されるものは様々なものがありますが、植物分類上は全くの別種に分類されています。

ここでは、その一部をご紹介します。

品 種 名	属 性	
ブルーベリー	ツツジ科	スノキ属
クランベリー	ツツジ科	スノキ属
ストロベリー	バラ科	オランダイチゴ属
ラズベリー	バラ科	キイチゴ属
ブラックベリー	バラ科	キイチゴ属
カラント	ユキノシタ科	スグリ属
グーズベリー	ユキノシタ科	スグリ属

ブルーベリー



イエロー
ラズベリー



カラント

【選び方】

汚れや傷がなく、色鮮やかで形の整ったものを選びましょう。

【保存方法】

生のラズベリーは日持ちしないので、冷蔵よりも冷凍がおすすめです。また、裏ごししたものを冷凍しても良いでしょう。

【栄養価】

ラズベリーは、ビタミンCや鉄分など各種の栄養素がバランスよく含まれた健康食品です。特に注目したいのがポリフェノールの効力です。ポリフェノールは活性酸素を除去する働きがあり、ガン予防に効果があるとされています。

ラズベリーはポリフェノール的一种である「エラグ酸」を含有しています。エラグ酸はガン予防のほか、シミやソバカスの原因であるメラニン色素を抑える働きがあり、美

白効果にも優れた成分です。さらに、エラグ酸の中には亜鉛などのミネラル成分が含有されており、精神をリラックスさせ深い眠りにつかせる効果をもたらしてくれます。

また、ラズベリーに含まれる「ラズベリーケトン」という香りの成分は、脂肪と脂肪分解酵素リパーゼを結びつける働きをするため、ダイエット効果が期待されています。このラズベリーケトンにもメラニン色素を抑制する働きがあり、ダブルで美白に効果があるとのことですよ。

他にも、ブルーベリーなどと同様、「アントシアニン」も含まれています。アントシアニンは目の疲労をいやし、ガン予防、老化防止、記憶力増強、運動機能改善などに効果的といわれています。さらに、ラズベリーに含まれる「リグナン」という物質は乳がんなどの危険性を低下させるという研究結果も報告されています。こうしたたくさん
の新発見から、ラズベリーは女性にうれしいフルーツといえます。

ラズベリー（生）の栄養成分表可食部 100 g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
41kcal	88.2g	1.1g	10.2g	4.7g
カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	ビタミン C
150mg	22mg	21mg	29mg	22mg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【簡単レシピ】

ラズベリーソース

材 料

冷凍ラズベリー・・・250g

グラニュー糖・・・100g

レモン汁・・・小さじ1

※ レモン汁の量はお好みで増やしてもOK

- ① 耐熱容器にラズベリーとグラニュー糖を入れ、軽く混ぜます。
- ② ①をレンジ強で5～6分加熱します。途中で取り出し、もう一度軽く混ぜます。
- ③ レンジから取り出した②にレモン汁を加えて軽く混ぜれば完成です。

☆ パンに塗ったり、ヨーグルトやアイスにトッピングしても！

☆ バレンタインにはチョコや生クリームに混ぜてもGOOD♡