

ナツハゼって なあに？

- 日本古来のツツジ科の樹木で、収穫まで 20 年かかる幻の純和製ベリー
- アントシアニンがブルーベリーの 7 倍！ 抗酸化作用値 ORAC は同 4 倍！
- 免疫力を高める成分がインフルエンザや緑内障などの目対策としても注目
- 濃厚で酸っぱい、野性味溢れる大人の味



ナツハゼは全国各地の山に古来より自生している**日本固有の希少な和製ベリー**です。

ツツジ科スノキ属の落葉低木で、夏に葉っぱが「はぜの木」のように紅く紅葉することから、「夏はぜ」と命名されました。中国、朝鮮半島南部、日本に分布。日本では、北海道、本州、四国、九州と全国に分布し、標高の高い山地の赤松林に生育しています。

果実は径 7-8mm になる球形の液果で、秋には黒色に熟して食用になり「山の黒真珠」と言われます。昭和初期の世代は子供の頃に山の実を採取しておやつ代わりに食した記憶があるようで、お年寄りの方には懐かしい味です。信州信濃町では昔から**「ブンブク茶釜の実」**と呼ばれています。

信州信濃町の畑で栽培するようになったのは**35 年ほど前から**で、当初は山採りの幼木を移植、最近になって挿し木技術が確立しました。幼木から果実を**収穫するまでに 10 年から 20 年**かかるため、次世代への遺産に近い貴重な農林業資源で、**幻の純和製ベリー**との表現がピッタリです。

果実は 10-11 月にかけて熟し、ブルーベリーに似た黒褐色になります。野性味があって甘酸っぱいため、生食のほか、ジャムやジュース、ソース、果実酒、ドレッシングなどに加工されます。最近では、角川グループが 2020 東京オリンピックに向けて日本の食文化を世界に向けて発信しようとデンマークのあの **noma** と組んで 2018 年に都内に開設した**ミシュラン**🌟🌟レストラン **inua** さんでも信濃町のナツハゼの実が使われています。

複数の研究機関での成分分析や試験によると、ナツハゼにはアントシアニンやポリフェノールが他のベリー系の数倍も含まれており、**免疫力を高める抗酸化性の高い機能食品**(ORAC 値=190.0)と言えます。インフルエンザウィルスの予防に効くという嬉しい研究報告もされています。

総アントシアニン含量はブルーベリーの**7 倍**

総ポリフェノール含量はブルーベリーの**3 倍**

総プロアントシアニジン含量はブルーベリーの**7 倍**

木の成長が程良い高さで収まり、早春の桃色の葉や秋の紅葉が黒い実と絶妙にマッチすることから、庭木の園芸樹木や高級な生け花としても根強い人気があります。

佐藤夏はぜ農園では、農業法人「信州黒姫高原ファミリーファーム」による地元農産物加工事業の一環で35年前に苗木 **400 本** を山から移植して育て、今や2m を越えるまでの成木に成長し、秋には畑一面が赤く染まる「ナツハゼ 500 本の桃源郷」が出現します。



信州信濃町の貴重な農産特産品 ナツハゼの実 についてもっと知りたいという方は

<https://sato7280.net> にアクセスしてご覧下さい。

