

ナツハゼって なあに？

- 日本古来の樹木で、ブルーベリーの仲間
- アントシアニンがブルーベリーの6倍あり、ビルベリーより多い
- 野性味のある、甘酸っぱい味



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**希少な和製ブルーベリー**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」の葉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、標高の高い山地の林縁に生育しています。

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。信濃町では昔から**「ブンブク茶釜の実」**と呼ばれています。

ここ信州信濃町の畑で栽培するようになったのは**30 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。福島県などでは数年前から精力的に栽培され始めましたが、成長して果実を収穫するには 10 年から 20 年以上かかるため、次世代への遺産に近い貴重な農林業資源で、**幻のブルーベリー**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レストラン **inua** さんで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の結果、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**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**6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30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て秋には畑一面が赤く染まる「ナツハゼの桃源郷」が出現します。



信州信濃町の貴重な特産品 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。

