

不老長寿の果実『ハスカップ』レシピ！

『安全・安心・美味しい』地場産ハスカップを使って、皆様にも比較的簡単にできる手作りのレシピをご紹介します。
情報を収集したり、知恵を絞って考えたものです。
是非、お試しください。

JAみねのぶ販売企画課
(TEL 0126-67-2115)

ハスカップを使用する前に！

- ※果実の表面にはホコリ等のゴミが付着している場合があります。
- ※果実皮は、非常にもろく裂果する場合があります。
- ※加工利用する場合は、冷凍のまま目の細かいザルに入れ軽く水洗いした後に、ご使用ください。

ハスカップの特徴

- ハスカップの特徴は、他の果実に比べてミネラルやビタミンC・Eの含有量が多い。
- カルシウムは、ブドウの6倍、りんごの13倍、鉄分は、ブドウの6倍みかんやブルーベリーとの3倍とトップクラス。
又、老化防止効果で注目されているビタミンEも豊富。
- 古くからハスカップは、「不老長寿の果実」、「貧血によく効く果実」と言われてきましたが、栄養面から見ると、これらの話があながち根拠のない話ではなかったといえるでしょう。

ハスカップの栄養成分(100g当たり)(五訂食品成分表より)

	エ ネ ル ギ ー	カ ル シ ウ ム	リ ン	鉄 分	ビ タ ミ ン A	ビ タ ミ ン E	ビ タ ミ ン C
	kcal	mg	mg	mg	μg	mg	mg
ハスカップ	53	38	25	0.6	22	1.1	44
ブルーベリー	49	8	9	0.2	9	1.7	9
ブドウ	59	6	15	0.1	3	0.1	2
ミカン	46	21	15	0.2	170	0.4	32
りんご	54	3	10	Tr	3	0.2	4

1 ハスカップ酒

- ※ 材料 (甘口タイプの分量です)
- ハスカップ果実・・・1kg
 - 氷砂糖・・・・・・・・300g～1kg
 - 焼酎(35度)・・・・1升(1.8リットル)

☆作り方

- ① 清潔な容器に、ハスカップ果実と氷砂糖を交互に入れて、焼酎を注ぐ。
- ② とくとき容器を静かに揺らしながら、2ヶ月～12ヶ月間、冷暗所で保存する。
- ③ 飲み始める前に、実を取り出し(さらし布などで漉す)汁だけ別の容器に保存する。

飲み方

- そのまま飲む。
- 辛い酒類や甘いのが嫌いな人は、20度焼酎(この分量には2升)や水、炭酸等で割って飲むと良いでしょう。
- ※氷を入れると口当たりが良くなる。

- ※実はいつまでも入れたままにせず期間内に引き上げる。
- ※早く飲みたい場合でも、2～3ヶ月は漬けてからがよい。
- ※20度焼酎を使うと長持ちしないが、味がまろやかになる。
- ※砂糖の量はお好みで加減する。辛口が好きな人は300g位、又は入れないで作りますが、漬け込む期間は長くしてください。



2 ハスカップシロップ

- ※ 材料
- ハスカップ果実・・・1kg
 - 砂糖・・・・・・・・300g

☆作り方

- ① ホウロウ又はステンレス製の鍋に実と砂糖を入れて、軽く混ぜ合わせて1時間ほど置く。
 - 好みで砂糖の代わりに蜂蜜を入れたり、砂糖と併用しても良い。
 - 我が家の味に合うように砂糖の量を調整しても良い。
- ② 鍋を火にかけて、実が軟らかくなるまで煮る。
 - 火を止める10分位前にレモンの輪切り5～6枚を入れると、味がひきしまり美味くなる。
- ③ 目の細かいザルかサラシ布等で実をこす。



☆保存方法

- 原液のまま冷蔵庫に入れること。
- 長期保存する場合は、密閉保存容器(耐熱容器)に入れて加熱殺菌する。又はペットボトル等に8分目程度入れて、冷凍保存する方法もあります。

☆利用方法

- 水で3～4倍に薄めて、氷を浮かせて飲む。
- 炭酸・アルコール類・牛乳等で割って飲む。
- ヨーグルト・かき氷・バニラアイス等にかける。
- その他、自分で考えた利用法もあると思うよ！

4 その他の利用法

- ◎砂糖漬け・・・ハスカップ果実に砂糖(果実重量の30%程度:お好みで加減してください)を混ぜ合わせ、1日～2日して味がなじんだら食べる。暑いときには冷凍してシャーベット状にしてどうぞ。
- ◎だいこんの漬物に(浅漬け)、サラダや和え物に、アイスクリーム等のお菓子作りに。

3 ハスカップ塩漬け

- ※材料
- ハスカップ果実・・・500g
 - 塩・・・・・・・・25g～50g

☆作り方

- 実と塩を軽く混ぜ合わせ時々混ぜながら4～5日おき、味がなじんだら食べる。

☆保存方法

- 塩分が少ないので冷蔵庫にいてください。

☆利用方法

- 梅干し代わりに暖かいご飯にのせたり、おにぎりに入れる。
- 箸休めや、酒の肴に。

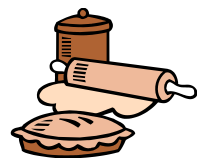
- ※塩の量は保存期間に合わせて加減してください。
- ※早めに食べきる場合は、もっと少なくてもよいでしょう。
- ※まろやかな味にするのは、砂糖を少し入れるとよい。
- ※色をきれいにするのは、酢を小さじ1～2杯入れるとよい。



※ハスカップ酒やシロップを作ったときに取り出した実は、ジャムやケーキ・パン等を作るときに利用することも出来ます。

『ハスカップ』利用（その2）

5 ハスカップのパイ



※材 料

A ハスカップ果実・・・160g
シロップ(グラニュー糖:水=2:1の割合)
市販の冷凍パイシート・・・2枚
とき卵・・・・・・・・少々
水溶きコーンスターチ・・・・少々

B 《 アーモンドクリーム 》

アーモンドパウダー・・・・40g
粉砂糖・・・・・・・・40g
バター(室温に戻した物)・・・40g
卵・・・・・・・・1個
バニラエッセンス・・・・数滴
ラム酒・・・・・・・・5ml

☆作り方(調理時間約20分)

- ① 解凍したパイシート1枚から2個分の生地(土台2枚と1cm幅8枚)をカットする。生地を重ね、大きい生地の角に溶き卵を塗り1cm幅の生地を重ね、包丁の背で押さえつけるように飾りをつける。
- ② Bの材料を合わせてアーモンドクリームを作る。
- ③ 型の中央にフォークで穴を開けて、アーモンドクリームをのせ、180℃のオーブンで13分程度焼く。
- ④ シロップにハスカップを入れ火にかけ、軽く沸騰したら火を止める。こし器で水分を取り汁の方は、水溶きコーンスターチでとろみをつける。(これがハスカップシロップです)
- ⑤ 焼き上がったパイ型に、③の実を盛り、冷ましたハスカップシロップをかけて出来上がり(シロップの砂糖の量を加減して下さい)

6 ハスカップの細巻き



※材 料

米・・・・・・・・3合(450g)
ハスカップ塩漬け・・・100g
海苔・・・・・・・・5枚
すし酢(酢・砂糖 お好みで各適量)
しその葉・・・・・・・・5枚

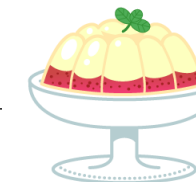
☆作り方

- ① お米をとぎ、炊き上げる。
- ② 寿司おけにご飯を入れ、酢・砂糖を適量加えて酢飯を作る。
- ③ 海苔を半分に切り、海苔の上に冷めた酢飯を平らに敷き、その上にシソの葉の千切りとハスカップの塩漬けを乗せ、細巻きにして出来上がり。
※酸味があっておいしさ抜群！！

8 ハスカップババロア

※材 料

卵の黄身・・・2個 牛乳・・・200cc 砂糖・・・90g
生クリーム・・・100cc ゼラチン・・・10g
水・・・大さじ2 ハスカップ果実・・・70g
バニラエッセンス・・・少々



☆作り方(所要時間約120分)

- ① ゼラチンを水でふやかす。
- ② 卵の黄身と砂糖50gをマヨネーズ状になるまですり混ぜる。
- ③ 80℃位に温めた牛乳を加え、一度こして弱火にかけ、とろみがついたら火からおろす。
- ④ ①のゼラチンを加え、氷水にあててとろみをつけ6分仕立ての生クリームとあわせる。
- ⑤ ハスカップの実を煮て汁が出てきたら、ミキサーにかけ砂糖を加えて煮る。砂糖が溶けたら冷やす。
- ⑥ 冷めたら④に⑤を加えて軽く混ぜる。型に半分くらい入れて冷蔵庫で冷やし固める。

7 ハスカップゼリー



※材 料

ハスカップの絞り汁・・・大さじ8 粉ゼラチン・・・10g
水・・・カップ1と大さじ4 砂糖・・・60g
レモン汁・・・大さじ1 ブランデー・・・小さじ1

☆作り方

- ① 粉ゼラチンを大さじ4の水に振り込み、しめらせておく。
- ② 鍋に水カップ1、ハスカップ汁、砂糖を入れて50℃位に温め、①を混ぜながら加える。
- ③ 弱火で加熱した後、レモン汁とブランデーを加える。
- ④ 型に③の液を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

※型に流し込む際には、型を水でしめらせておくとゼリーがくっつきにくい。

※砂糖やハスカップの絞り汁の量はお好みで加減してください。

9 ハスカップソース・ジャム



※材 料

ハスカップ果実・・・1kg レモン汁・・・大さじ1
砂糖・・・400～600g

☆作り方

- ① 鍋にハスカップと砂糖を入れて、軽く混ぜ合わせ、1時間くらいおく。
- ② ①を火にかけ、途中にでるアクはすくい取って捨てながら焦がさないように煮つめる。
- ③ ソースにする場合は、とろとろ状態にし、ジャムにする場合はもう少し煮つめる。
- ④ 仕上げにレモン汁を入れて出来上がり。

平成21年6月3日作成
峰延ハスカップ生産組合観光農園部会
JAみねのぶ販売企画課
空知農業改良普及センター

