

夏の果実！

推しブルーベリーを見つけよう！

皆さん、ブルーベリーは同じ旬でも時期によって
実の大きさ、甘みや酸味のバランスに差が出ることをご存じでしたか？

ブルーベリーは6月～8月くらいが旬とされていますが、

特に7月前後が旬のど真ん中です！

時期によってどういう違いがあるのかをご紹介します。

6月～7月前半の主役！【ハイブッシュ系】

【特徴】

大粒
甘さと酸味のバランスが◎
香りが華やか
生食◎

【代表品種】

ブルークロップ

デューク

オニール

レガシー



7月後半～8月頃の主役!【ラビットアイ系】

【特徴】

暑さに強い

甘みが濃い

実がしっかり

【代表品種】

ティフブルー



加工用の味方!?!【ローブッシュ系】

【特徴】

小粒

味が濃い

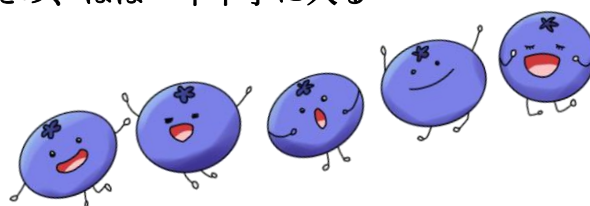
香りが強め

加工向き



収穫後すぐに冷凍加工されることが多いため、ほぼ一年中手に入る

【代表品種】ワイルドブルーベリー



旬の前半は酸味と甘さのバランスが絶妙なブルーベリーの王道ハイブッシュ系
を、後半には甘みが濃いラビットアイ系を楽しめますね！

種類以外にも旬のブルーベリーをさらに美味しく召し上がっていただけるよう、
美味しいブルーベリーの見分け方や豆知識もご紹介いたします！

【ブルーベリーの見分け方】

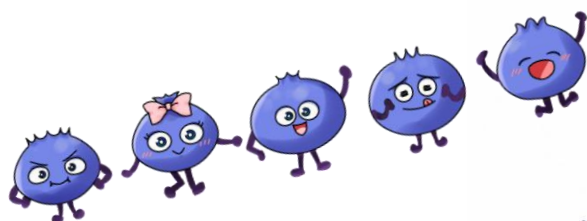
黒に近い青紫

実に張りがある

ブルーム(白い粉)

しわが目立たない

軸の周りが乾燥しすぎていない



【大粒と小粒の違い】

【大粒】

果汁たっぷり

甘さを感じやすい

満足感ある

【小粒】

味が濃い

香りが凝縮されやすい

このようにそれぞれの良さがあるため、

粒の大きさ以外にも、食感や香りなどで

推しのブルーベリーを見つけ出すのもいいかもしれませんね！

生食を食べるなら旬の今をぜひ！

夏にしか味わえない果実を、思う存分楽しんでください！



しょいか〜ご千葉店

食育ソムリエ マニカン ワラポーン