

# ブルーベリー 最新事情

とお〜っっても美味しい!

## Blueberry Muffins



ブルーベリーマフィンの一部は北米地域で成長してきました。その地方のパン屋や食料品店でオープンから熱々のまま出され、ブルーベリーマフィンはブルーベリーパイ共にまさにアメリカの味なのです。今回の記事はブルーベリーマフィンについての再発見です。

**発祥の地。**ブルーベリーマフィンの実際の発祥地は一種の謎に包まれています。語源は 18 世紀ノドイツまで遡り、淡白なドイツマフィン、もしくは小さなケーキに属するマッフェから来ています。

### 全米のマフィン!

マフィンはイングランド、続いてカナダ、アメリカへと広がっていき、そこで真の北米の味へととなりました。古い時代のブルーベリーは、アメリカ自生の果物であった為にマフィンにも、もちろん利用されました。初期アメリカではバックル、グラント、パイやタルトといった焼き物の多くにブルーベリーが含まれていたと記されています。全米とカナダ地域のマフィンレシピの多くには、ドイツの伝統的手法が大きく影響していることが判ります。

1900 年代のマフィン成形型の発達で、パン屋がマフィンを一つつばら売りしやすくなりました。典型的なマフィンは小麦粉で出来ていますが、南部の地域ではとうもろこし粉も使用されました。マフィンの特筆すべき特性として、その保存性と携帯性が挙げられます。マフィンは 1 日以上経ってもその味が変わらない為、よく旅行の携帯食品とされました。最前線の兵士用に用いられたとさえ言われています。

20 世紀を通して、マフィンは家庭用焼き菓子の一部になっていきました。パン屋はマフィンの大量生産に入りましたが、そのほとんどは家庭で焼かれていました。1980 年代にはついに“Mom's kitchen”にも水準の高い大量製品として取り上げられ、家庭料理としての時代を築きました。小麦ふすまマフィンやグラノーラ(数種の穀物類)マフィンは大流行し、地方のコーヒーショップで、パイやコーヒーケーキ、クッキーやデニッシュ類のような焼き菓子の定番の一つとなりました。

### ブルーベリー利用の良い訳!

我々はパン屋の皆様を、ブルーベリーマフィンに対する新しい視点から、自然の栄養を利用し消費者に喜ばれる商品を提供する原動力へとご案内します。

- ブルーベリーは Tufts 大学において ORAC (活性酸素吸収能力) 測定で高い抗酸化数値を示しています。(詳しくは [www.blueberry.org/jpn](http://www.blueberry.org/jpn) まで。)
- ブルーベリーは全米のマフィンの中で飛び抜けて人気の味であり、世界の他の地域においてもますます人気をばくしつつあります。
- ブルーベリーはマフィンや他の焼き物に利用された時に、甘く、ジューシーで、そして何よりも大事な見栄えが良い。
- IQF (個別急速冷凍) ブルーベリーは非常に利用範囲が広く、崩しながらかき混ぜたり、そのまま混ぜ合わせたりと混ぜ込みが簡単です。
- ブルーベリーは老化を起因とする病気に対し抵抗力があるということが、動物実験で示されている。(更なる調査は必要なものの、人間に対しても同効力の可能性を秘める。)
- ブルーベリーは味が良く、簡単に栄養を製品に綴じ込められる。
- お手持ちの(マフィン)ミックスを注意深く調べてみてください。人工のブルーベリーを混ぜている物がまだあります!

今日では、マフィンは 1 億 8200 万ドル (日本円で 218 億 1\$=120

円として) を超える市場を築いています。国際調査機関によると、昨年の売上は 8.4% 以上伸びているとのこと。

### ブルーが含まれる、それは抗酸化機能を意味する!

Tufts 大学で老化研究をしている USDA センターの調査官経ちは 2 分の 1 カップのブルーベリーは抗酸化剤 1 日分の投薬量に匹敵すると指摘しています。では、いったい 2 分の 1 カップの栽培ブルーベリーとはどれくらいの量なのでしょう? USDA の基準値参考栄養データによると、1 カップの生ブルーベリーは 145 g (5 杯入) に匹敵するとされています。このことから、2 分の 1 カップとは 72.5 g (2.5 杯入) のブルーベリーとなります。

抗酸化バー(棒状に固めた食品)、飲み物、レシピ類は高い売上を誇っています。

パン屋の皆様も動き出しましょう!

2分の1カップのブルーベリーを含んだ抗酸化マフィンを作ることは可能だろうか。我々はその試みとしてパン達人、サム・ベルさんに話を持ち込みました。彼は添加練り粉保存剤の使用なしに、140g(5オンス)のマフィンそれぞれに55g(2オンス)のブルーベリーを混ぜ込みました。究極のブルーベリーマフィンのレシピは以下の通りです。もしあなたが2分の1カップ(72.5g/2.5オンス)レベルに達する、似たサイズのマフィンを作れるのなら私共にお知らせ下さい。

### 基本のブルーベリーマフィン

出来あがり:13 ダース分

以下はブルーベリーマフィン簡単な作り方です。

材料	焼きあがりの%	Kg.	パウンド	オンス
グラニュー糖	46.7	2.8	6	4
ショートニング	21.4	1.3	2	14
バター	7.2	0.4	1	0
全卵	21.4	1.3	2	14
小麦粉(全料)	100.0	6.0	13	6
ベーキングパウダー	3.6	0.2	0	8
塩	3.6	0.2	0	8
レモンフレーバー	0.9	0.05	0	2
バニラ	0.9	0.05	0	2
牛乳	57.2	3.5	7	10
ブルーベリー (ホール状)	100.0	6.0	13	5

#### 手順:

1. 砂糖、ショートニングバターを軽くなるまでクリーム状に混ぜ合わせる。
2. 卵を加えて更にクリーム状にする。
3. 小麦粉、ベーキングパウダー、塩を一緒にふるいにかける。
4. レモンフレーバーとバニラ、牛乳を混ぜ合わせる。
5. クリーム状になった砂糖に、4の混合牛乳と3の小麦粉類を交互に加えていく。
6. 滑らかになるまでかきまぜる。
7. 生鮮、または冷凍ブルーベリーを手で混ぜ合わせていく。
8. マフィン型にスプーンで落としていく。
9. 190度(華氏375度)で約20~25分焼く。

ブルーベリーに関するご質問は、以下にどうぞ。

栽培ブルーベリー専用線:

(03)4512-3045

もしくはインターネットでもどうぞ:

<http://www.blueberry.org/jpn>

### ブルーベリー最新情報

は北米ブルーベリー協会にかわり

Thomas J. Payne MarketDevelopment がお届けしています。

ご質問、ご意見、ご要望につきましては、全て以下までお願い致します。

North American Blueberry Council's Food Technology  
Program

PO Box 281294

San Francisco, CA 94128-1294

Fax:+1-(650)340-8568

Email:bberry@blueberry.org

### 究極のブルーベリーマフィン!

出来あがり:13 ダース分

それぞれのマフィンには抗酸化機能を豊富に持つブルーベリーが約2分の1カップ含まれます。

材料 焼きあがりの% Kg. パウンド オンス

小麦粉(全料)	100.0	4.6	10
4			
ベーキングパウダー	3.9	0.2	0
6			
塩	2.5	0.1	0
4			
牛乳	32.3	1.5	0
5			
バニラ	3.2	0.1	0
5			
バター(柔らかくした物)	48.4	2.2	5
0			
砂糖	67.7	3.1	7
0			
卵	29.0	1.3	3
0			
ブルーベリー (つぶしたもの)	38.7	1.8	4
0			
ブルーベリー (ホール状)	146.5	6.8	15
8			

#### 手順:

1. 小麦粉、ベーキングパウダー、塩を合わせて量りにかける。
2. 牛乳とフレーバー類を合わせる。
3. バターと砂糖を軽く、ふわふわになるまで泡立てる。
4. 卵を1つずつ、ときほぐす。小麦粉類と牛乳を交互に混ぜ合わせていく。しっとりするまで、かき混ぜる。
5. つぶしたブルーベリーをかき混ぜ入れ、ホール状のブルーベリーも生地混ぜ込む。
6. 190度(華氏375度)でおよそ20分~25分焼く。

抗酸化機能を豊富に含んだブルーベリーを最大限に利用する為に、IQF(個別急速冷凍)ブルーベリーだけでなく、潰したブルーベリーも生地混ぜ込んでいます。結果として：8.25×7cm.(3-1/4×2-3/4 インチ)マフィンに約 55g (2 オンス)の豊富なブルーベリーが含まれます。