

～桑の実～

【はじめに】

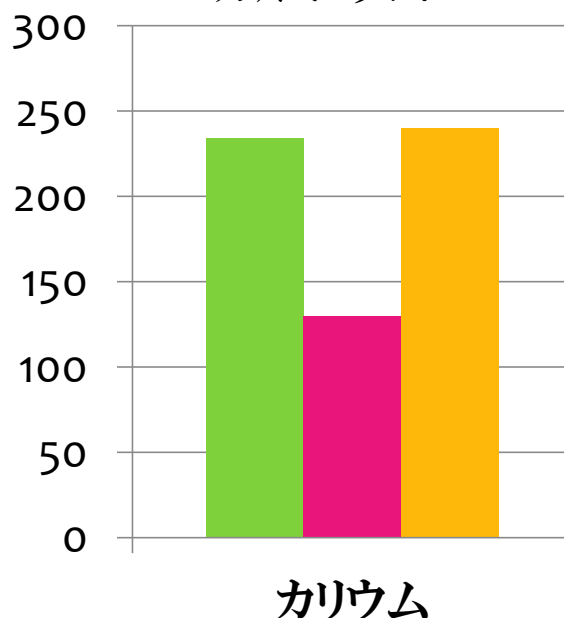
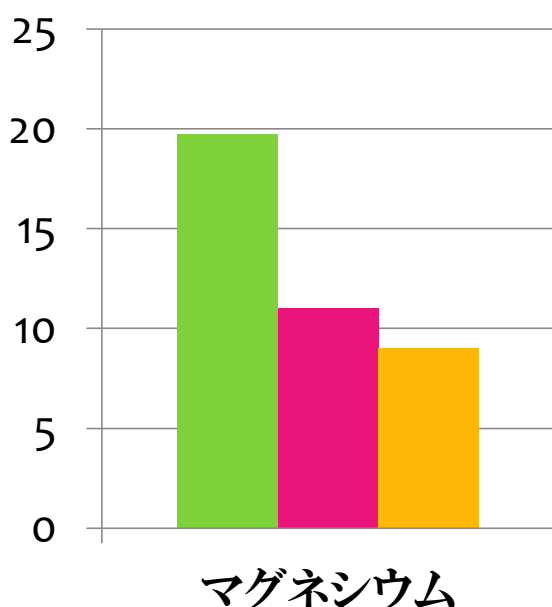
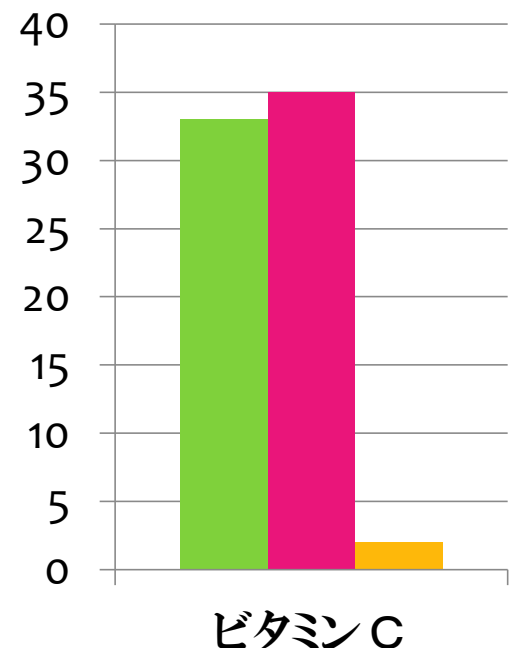
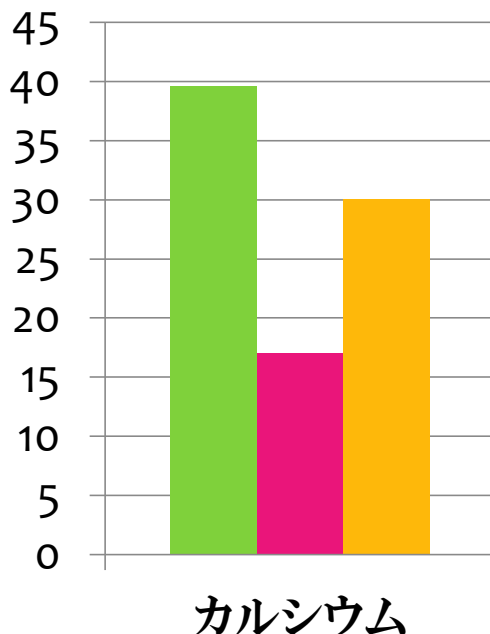
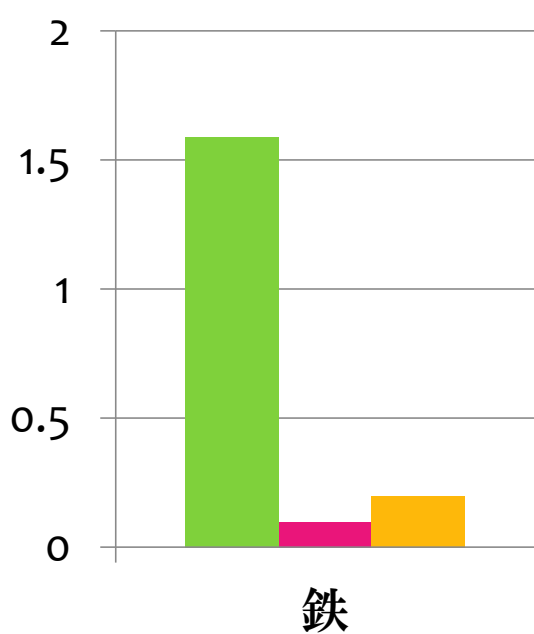
桑と言ったら、養蚕業でのカイコの餌(=桑の葉)という印象を持っている方が多いかもしれませんが、じつは私達の身の周りにもありその実は食用として利用できます(この明治大学・生田キャンパスにも生えています)。今回は桑の実自体とその利用方法について説明したいと思います。

【桑の実】

桑の実はマルベリー(Mulberry)とも呼ばれており、旬は4～5月で形状はキイチゴの実を細長くしたような形で、熟すと緑色から赤色を経て赤黒くなります。味は甘酸っぱく美味しく、そのまま食べたりジャム・果実酒として楽しむ事が出来ます。また、桑の実には栄養素が高く、以下に他の野菜・果物との数種類の栄養素の含有量を比較してみました。



【桑の実と野菜・果物の栄養比較表(単位mg)】



- 桑の実
- みかん
- にんじん

このように桑の実には栄養素が非常に高く、更に加えて抗酸化作用が高いポリフェノール(アントシアニン等)を多く含んでいるため、同じ量を食べるなら他の植物より、ある栄養素においては効率よく栄養をとる事が出来ます。
では次に、桑の実の利用法について説明したいと思います。

【桑の実ジャム】

基本は桑の実と砂糖を加えてただ煮込むだけですが、色が悪くなるのを防ぐためにレモン汁を加えて作りました。桑の実をできるだけ感じるために実の形状を残したままジャムにしたので、ヘタの部分が口に残りましたが、それもまた一興と思い美味しく食べました。



【桑の実酒】

作り方はとても簡単で、桑の実とホワイトリカーを一緒に漬けて3ヵ月以上熟成させた後、桑の実を布でこして蜂蜜を加えて完成です。効能は、動脈硬化・貧血・美容・疲労回復・高血圧抑制・視力改善...です。

テーブルに3ヵ月以上熟成させた桑の実酒を展示しているので、是非ご覧ください。

【まとめ】

桑の実ばかり私達の周りにはある自然は、正しい知識を持って接することによって興味の尽きないもの素晴らしいものになります。あなたも是非、身近にある自然に目を向けてみてはいかがでしょうか。