

PRUNES

信州 佐久のプルーン



甘みと酸味をあわせ持つ
生でおいしいミラクルフルーツ

発行

佐久地域振興局 佐久農業農村支援センター（農業農村振興課 生産振興係）

〒385-8533 長野県佐久市跡部65-1 TEL 0267-63-3145 FAX 0267-63-3308 E-mail saku-nogyo@pref.nagano.lg.jp



プルーンとは



プルーンは、西アジア原産で、ももや梅、あんずなどと同じくバラ科サクラ属の果実です。ビタミン、カリウム、鉄分、ポリフェノールなどの栄養分が豊富で、西欧では「ミラクルフルーツ」とも呼ばれています。食物繊維やソルビトールも多く含み、腸内環境を整えてくれる果物としても知られます。

完熟した果実の表皮は濃紫色で、果肉は深みのある黄金色。プルーンというとドライやエキスなどを思い浮かべるかもしれませんが

が、その甘酸っぱい果実は生で皮ごと食べられ、産地では生食が一般的です。

日本にプルーンが伝えられたのは明治初期のこと。皮が薄く割れやすいプルーンは多雨地域の日本では栽培が困難でしたが、そのなかでも雨の少ない長野県で雨よけなど技術を磨き産地が広がり、現在その生産量は全国一を誇ります。

なかでも浅間山と八ヶ岳に守られた標高700m以上の信州・佐久は栽培発祥の地であり、かつ名産地として一大産地をなしています。



信州・佐久のプルーン

生産のさきがけとなったのが信州・佐久です。昭和40年代、佐久市(旧日田町)の農家が接木したサンプルーンが佐久穂町はじめ全域に広がったのがはじまりです。当時まったくなじみのなかったプルーン、何度も台木を変えては接木し、良い果実が実るまで試行錯誤を重ねることで、量質ともに十分な実をつけるまでに至りました。今では一大産地として、最高品質のプルーンを栽培しています。

その強みは、まずは盆地ならではの昼夜の寒暖差が酸味と甘みを兼ね備えたおいしい果実を育み、降雨量の少なさが雨による裂果を最小限に抑えることです。農家の努力も特筆すべきところですが、必ず味がのつてから収穫し高まります。そこで、樹を小さく育てて雨よけシートで覆ったり、品種によっては実一つひとつに袋をかけるなどしてプルーンを雨から守ります。栽培に適した粘土質の土壌にさらに有機肥料を加えるなど、良質な土づくりにも尽力します。こうした大地と人の力が抜きん出た品質をつくりあげているのです。

プルーンの品種

信州・佐久では10種類以上の品種が栽培されています。なかでもサンプルーンとオートムキュートが味わいも安定して高品質でかつ生産量も多い、地域を代表する品種です。



サンプルーン

プルーンのなかでも代表的な品種として知られますが、信州・佐久が発祥の品種であり、かつ、今では地域を代表する品種でもあります。大きさは30gほどと小ぶり、甘みと酸味のバランスが良い品種です。



オートムキュート

信州・佐久でとくに注目の人気品種です。長野県が開発したオリジナル品種で、通常の果実が約30~60gなのに対して約80gと大玉。糖度も20度以上と高く甘味が強く、果汁もたっぷりの品種です。



プルーンの1年



4月

開花

白い花びらに黄色の雄しべと緑のガクが映える、小さくてかわいらしい花が咲き誇ります



5月下旬~6月

摘果

良い果実を实らせ、かつ枝を守るために余分な実を落とします



7月下旬~

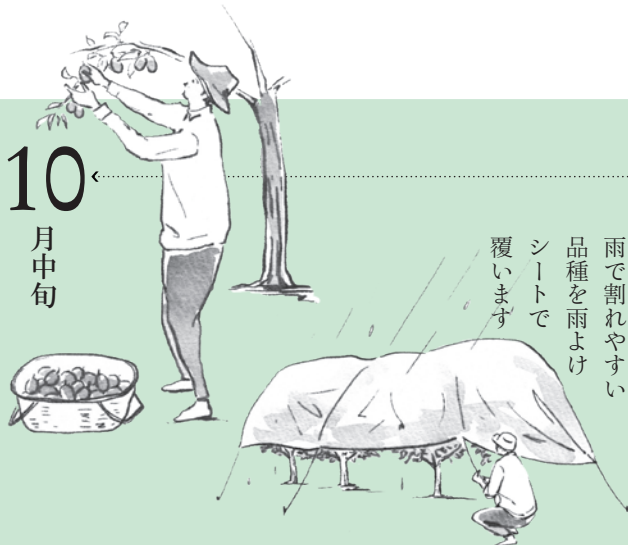
収穫

品種ごとに順次、収穫期を迎えます

8月

雨よけ設置

雨で割れやすい品種を雨よけシートで覆います



10月中旬

12月

剪定

不要な枝を切り、樹形を整えます

スイーツのまち 信州・佐久で プルーンを



佐久市は人口比に対してケーキ店が多く、原材料となる上質な果物や乳製品などが豊富なことから、日本三大ケーキの町と言われてます。パティシエが腕を振るうプルーンスイーツもお楽しみください。



プルーン旬

収穫期は7月下旬から10月初旬までと約2ヵ月ありますが、品種ごとの旬は1週間から10日ほどと短いため、季節を追ってさまざまな品種をお楽しみいただきます。

	8月	9月	10月
ツアー	○	○(小)	
ロードサージェン		○(中)	
くらしま早生		○(中)	
サマーキュート		○(中)	
くらしま		○(中)	
サンブルーン			○(小)
オータムキュート			○(大)
プレジデント			○(大)

小玉 (30g程度)、中玉 (50g程度)、大玉 (80g以上)



プルーンの季節は佐久を訪れて 生のプルーンをお買い求めください

【購入できる場所】

●道の駅 ヘルシーテラス佐久南
長野県佐久市伴野 7-1
TEL 0267-78-3383



●佐久穂町農産物直売所(町の駅)
長野県南佐久郡佐久穂町高野町 720-5
TEL 0267-86-5350



※上記以外でもプルーンの季節は地元スーパーなどでも購入可能です



プルーンのおいしさ

プルーンは生で食べるのが最もおすすめです。輝くような黄金色が特徴の果肉はみずみずしい一方で弾力も併せ持つ食感。十分な甘味と適度な酸味を有するのが、信州・佐久のプルーンならではです。皮は薄く、抗酸化物質のポリフェノールなど栄養素をたっぷり含むことから、むかずにそのまま食べるのがおすすめです。ジャムなどにすると皮に由来する美しい濃

赤色になります。生のおいしさを体感してほしいプルーンですが、品種ごとの旬がそれぞれ2週間程度と非常に短いので、ジャムやコンポート、氷砂糖漬け、ドライなどにする事で、余すことなく存分に楽しめます。赤ワインなどの洋酒で煮込んだコンポートは、より濃厚な味わいとなります。適度な酸味を含むので肉料理のソースにしてもよく合います。



食べ頃の目安は？



皮がピンと張って濃い色になってくると、プルーンはそろそろ完熟を迎えます。さらに、ヘタのまわりにしわが寄りはじめたり、果皮にヒビ(写真)が入るのも目安です。完熟すると、果汁を含みつつ、もっちりとした食感を帯び、濃厚な甘みが楽しめます。

プルーンの皮の白い粉は？



完熟したプルーンには「ブルーム」と呼ばれる白い粉が皮の表面についています。水分をはじいて病気を予防するほか水分の蒸発も防ぐもので、果実が自らつくりだす物質です。ブルームがついている果実こそ、新鮮な証し。安心してお召し上がりください。