

西牧竜也シェフの  
こだわり探求日記

# おいしい 逸品

VOL.  
7



「てんさい糖のボイセンベリージャム / 1,080円」

## 美味しくて美容にも健康にも良い ボイセンベリー

ご縁ある方から「私のお気に入りなので食べてみて」といただいたのがボイセンベリーとの出会い。その方のオススメの食べ方でヨーグルトにかけて頂いた。ダークレッドのソースは真っ白なヨーグルトに映える。口に広がる爽やかな酸味と程よい甘みとのバランスが良く、ヨーグルトが特別な食べ物に変化するような感動があった。このボイセンベリーを栽培するのは倉橋にある瀬戸内ベリーファームの中川博文さん。ラズベリーとブラックベリーの掛け合いで誕生した品種で日本では珍しく、中国地方では中川さんしか栽培していないという希少品種だ。味はさることながらその栄養成分も素晴らしく、海外では「健康果実」と称される程。抗酸化作用で活性酸素を抑制するポリフェノール、目に良いアントシアニン、美白や肌の老化防止に役立つセラグ酸、妊婦が必要とする葉酸、血液を健康に導く鉄分、免疫力を高める亜鉛などを含む。ボイセンベリーの収穫時期は6月。たった1ヶ月しか収穫できない貴重な果実は、冷凍やジャム、ソースに加工され年間を通じて食す事ができる。オススメは、ボイセンベリーとてんさい糖だけで作られるジャム。ジャムとあるがソースのような液体で、私はバルサミコ酢と合わせて鴨肉のソースにした。



西牧竜也 / 尾道市出身。料理人歴32年。ホテルや結婚式場でシェフを務め2014年5月におうちレストラン NIASHIMAKI をオープン。「シェフの休日探訪」<https://o-r-nishimaki.jp/> もチェック。