

東京産の食材「ブルーベリー」の文例①

東京産の食材は、野菜や果物、肉、魚などたくさんあります。その中でも、私がおすすめする食材は、東京産のブルーベリーです。なぜなら、東京産だからこそ食べられる生のブルーベリーはおいしいし、栄養があるし、東京とつながりがあるからです。

①おいしい！生のブルーベリー

ブルーベリーは、収穫後、時間とともに、栄養価や風味が落ちます。そのため、収穫直後の新鮮なものが一番おいしいそうです。しかも、ブルーベリーの旬は夏で、生で食べることができるのは、夏の一時期だけです。東京都小平市には、新鮮なブルーベリーを販売する農園や、ブルーベリー摘みができる観光農園もあります。

ブルーベリーは、冷凍したもの、ジャムやソース、お菓子などに加工したものがたくさん作られています。私も、よくブルーベリーヨーグルトを買って食べます。しかし、生のブルーベリーは、甘酸っぱくておいしいです。東京産のブルーベリーだからこそ、生のおいしさを味わうことができます。

②栄養満点のブルーベリー

ブルーベリーは、栄養があります。眼精疲労に効果のあるアントシアニンが含まれています。だから、「目によいフルーツ」と言われています。また、ビタミンEや食物繊維も豊富です。そのため、サプリメントもたくさん作られています。

③東京と関係があるブルーベリー

日本で初めて、農作物としてブルーベリーを栽培したのは、東京都小平市です。大きな消費地に生のブルーベリーを届けることができるとして、一九六八年に植えられました。現在では、小平市の他にも、八王子市や日野市、国分寺市でも作られています。

これらのことから、私がおすすめする東京産の食材は、ブルーベリーです。東京が栽培発祥で、東京だからこそ味わえるブルーベリーをぜひ食べてほしいです。