

…はなの村の四季…

## 眼によい濃紺のブルーベリーの実

小 関 栄

わが家の裏庭にブルーベリーの木がある。眼によいと云うので十年ほど前に十数本の苗木を買って来て植えたがなかなか育たず、土壌が悪いのかと何回も移植し施肥を繰り返したが、都度失敗何本か枯れてしまった。それをしばらく放置しておいた処、一昨年、茶畑の間の雑草の中からお茶の木ほどに成長し、秋には両手一杯の実が採れたのに驚き、大喜びしたものだ。

今年はそのブルーベリーの木が人の背丈ほどに成長し、五月には零れる程に小さな花が咲き(右の写真 5/10 撮影)、それが今月は青の実になり(下の写真、7/20 撮影)、やがて九月になれば濃紺に熟するのであろう。ブルーベリーの木は酸性土壌を好み、乾燥に弱いと云う。だから米糠や油粕など有機質肥料がよく、雑草も共生させてあまり根本が乾かないのがよい。この実が眼に良いと云うのはポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれていて、眼精疲労を和らげる効果があるとされる。なお、この木は昔から、実だけでなく樹皮、葉、小枝を煎じて飲むと良いとも云われていた。眼に良いと云うキッカケは第二次大戦中の英国空軍のパイロットがブルーベリーを食べた日には目が冴えて敵機を撃墜するのが増えたと云う逸話が流布されたからといわれている。



濃紺の ブルーベリーの実 緑間に 淡水

## 光陽の里四季便り

平成26年7月27日 梅雨も明け、夏真っ盛り、蟬の合唱に汗が噴き出す時期、熱中症対策に午前8時より、草刈りを開始しました。あらかじめ、分けされた区域を手際よく刈り進める会員の皆さん、「苦勞様でした。3日の「夏野菜を楽しむ会」にご参集を願います。

## お知らせ

夏野菜を楽しむ会  
8月3日午後6時から  
光陽の里集会所付近で  
野菜料理を  
一品づつ持ち寄り  
で  
そーめん・いのししの  
燻製などもあるよ