



低木なので小さい子どもでも摘み取れる！ 都内練馬区でブルーベリー観光農園、オープン！

と き	7月上旬から9月中旬まで開園予定 (開園期間は各園によって違うため、詳細はお問い合わせください)
と ころ	区内30園 摘取料金：100g 200円(各農園共通)

7月から7月中旬にかけて、区内のブルーベリー観光農園30園が続々とオープンする。区は都市部にある農地の役割を最大限に活かした都市型農業経営への支援に力を入れており、ブルーベリー観光農園も区が支援したものの一つ。JA東京あおばブルーベリー研究会会員が開設している。

練馬区のブルーベリーの栽培面積は約834アールと、**23区内最大**の広さを誇っており(平成23年度東京都農作物生産状況調査より)、郊外の観光農園よりも交通の便が良いため、足を運びやすいのも魅力の一つ。昨年の来園者は約2万人で、このうち約2割が区外からの来園。

ブルーベリーの木は背が低いことから、小さい子どもでも、たくさんの実を摘み取ることができ、身近な夏休みのファミリーレジャーとして利用者が年々増加している。さわやかな酸味とともに甘い果汁が口の中で広がるブルーベリーは、帰宅しても手軽にアイスクリームやヨーグルトと共に食べられ、ジュースにしてもよい。



子どもの背丈でも摘み取りができる

9月中旬まで摘み取りを楽しむことができるが、各園とも摘み取れる実が無くなり次第終了。開園状況は各園によって異なるため、随時区ホームページでお知らせしている。

区ホームページURL：<http://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/nogyo/hureai/kanko/index.html>

【目に良いだけじゃない？ ブルーベリーの効用あれこれ】

ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の疲労回復に良いといわれ、血管を保護する働きもあるとされている。また、ブルーベリーの栄養素で見逃せないのが食物繊維。その実は皮ごと食べられるため、他の野菜や果物に比べて、便秘を予防する食物繊維がしっかり取れる。そのほか、老化やガン、生活習慣病の原因となる活性酸素を抑える働きがあるともいわれている。家族で摘み取りをした後は、家で新鮮なブルーベリー料理を作ってみるのもまた一興である。

区で発行するパンフレットには、ブルーベリーレシピも掲載されている。

【まち歩き情報充実！ ブルーベリー観光農園案内パンフレット】

パンフレットには各農園の開園時期、予約方法、交通案内に加え、観光農園周辺の観光スポットや練馬産の農産物を使用した商品・店舗などの情報を掲載している。観光農園の周辺にある、練馬の魅力的なスポットを見つける手助けになる。

配布場所：区役所や出張所などの区立施設、産業・観光情報コーナー、JA東京あおば各直売所



平成26年度練馬区ブルーベリー観光農園 パンフレット

【問い合わせ】

区民生活事業本部 産業経済部 都市農業課 農業振興係 電話 03-5984-1403