

## はじめに

ナッツ類やベリー類は、生のままや簡単な調理で食べたり、菓子・スイーツに添えたりする食材として、主食穀物や野菜とは違った独特の存在感があります。そんなナッツ類やベリー類が、今、果樹園の新しい品目や特産物などとして注目されています。

ナッツ類では昔から自生しているクルミなどに加えて、欧米から持ち込まれたアーモンド、ヘーゼルナッツ、ピーカンナッツなど、ベリー類ではラズベリー・ブラックベリー（キイチゴ）、マルベリー（クワの実）などが、庭先果樹（果樹）として栽培されたり、果樹園の一品目として農家のひと稼ぎに加えられたりしてきています。

ナッツ類やベリー類の多くは、かつては野山で集めたり、庭先でとってきたりして利用されてきましたが、その後は市販されるものの大半は輸入品で占められるようになっていました。そんな中で近年国産品の生産が広がりを見せ、小規模な産地がつけられたり、遊休農地解消に活用されたりするなど、地域的な動きも出てきています。

本書では、これまでの『現代農業』や『季刊地域』、『うかたま』の記事をベースに、一部に新規の記事も加えて、ナッツ類からアーモンド、ヘーゼルナッツ、ピーカンナッツ、クルミ、ベリー類からラズベリー・ブラックベリー、マルベリー、ガーデンハックルベリー、クランベリーを取り上げ、栽培の基礎的な技術や地域的な活用法、簡単に取り組めるレシピなど、ふだんの暮らしに取り入れる知恵と技を一冊に収めました。

ナッツとベリーを活かして、新しい産業、新しい暮らしをつくるヒントに、本書を活用いただければ幸いです。

2025年11月

農山漁村文化協会編集局

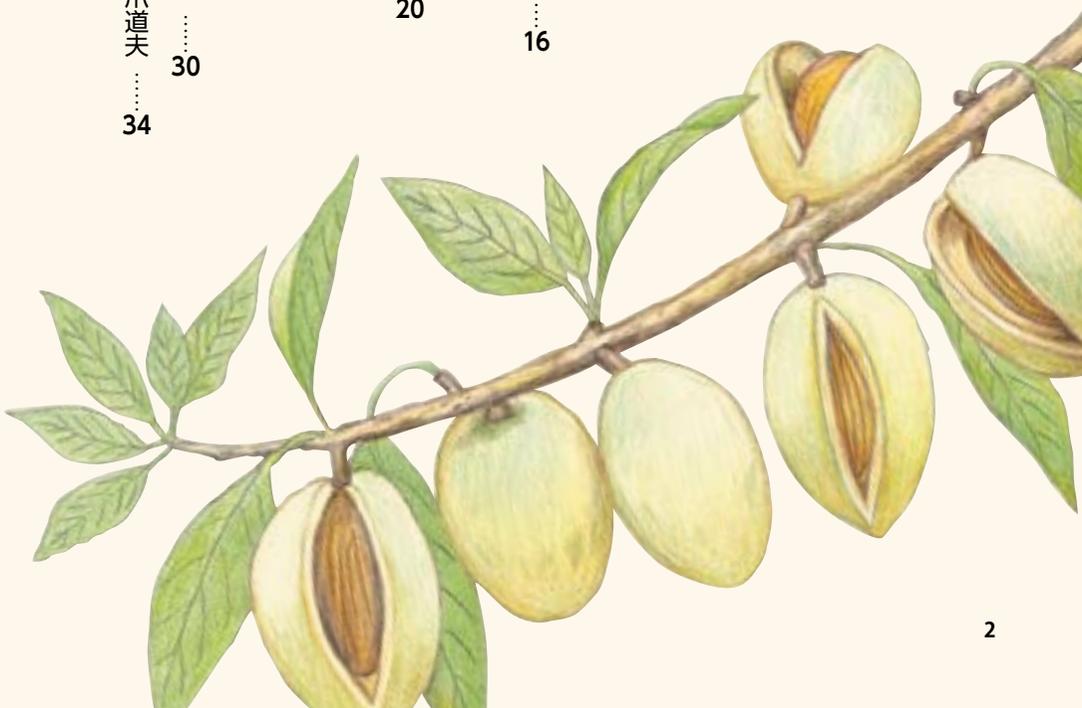
# 第1章 ナッツを育てる

**アーモンド** …… 6  
 ナッツも花も果肉も使える 無農薬アーモンドは一物全体食 山梨●笹原六氣 …… 8  
 栽培も簡単で花見客も呼べる 静岡●望月史 …… 14  
 苗木店に聞く アーモンドの品種と苗木選び、調製のポイント(山形●佐藤隆さん) …… 16

**ヘーゼルナッツ** …… 18  
 寒さに強く栽培が簡単——加工品や苗木を販売(長野●岡田浩史さん/岡田晃治さん) …… 20  
 栽培のポイントは土の物理性・pH・有機物・水 長野●野口祐子 …… 22  
 放棄された果樹園や畑の一品目に(山形●かほくナッツ研究会) …… 27

**ピーカンナッツ** …… 28  
 別名はペカン 全国で育てられ、接ぎ木なら3年で結実 日本熱帯果樹協会●米本仁巳 …… 30  
 接ぎ木、混植、夏のかん水 …… 15年の経験から見えた栽培のポイント 和歌山●橋爪道夫 …… 34  
 強風にも強い 棚仕立てに挑戦中(埼玉●山口恭司さん) …… 38

**クルミ** …… 40  
 木の実と暮らす——高鳥谷山のクルミの木(岩手●工藤潤子さん) …… 42  
 オニグルミで山奥の集落ビジネスを始めた 新潟●柳沼陽介 …… 48  
 クルミの殻、どうやって割る? ●編集部 …… 51



# 第2章 ベリーを育てる

**ラズベリー・ブラックベリー** …… 60  
 地元のお菓子屋さん向けに 育苗ハウスや転作田でラズベリーの産地化 秋田県立大学●今西弘幸 …… 62  
 低コストで管理がラク 土のう袋栽培がおすすめ 秋田●佐々木雄幸 …… 66  
 ラズベリーの収穫から出荷まで(秋田●佐々木雄幸さん) …… 69  
 苗木店が教える ラズベリー・ブラックベリーのおすすめ品種(茨城●大関充功さん) …… 70

**マルベリー** …… 72  
 夏の切り戻しで秋にも実が鈴なり 鹿児島●諸木逸郎 …… 74  
 実が白くなる菌核病にはクエン酸がけっこうい 鹿児島●愛甲峰夫 …… 78  
 網でラクラク収穫、冷凍保存でいつでもスムージー 岡山●松原徹郎 …… 79

**その他のベリー** …… 82  
 ガーデンハックルベリー 老眼鏡いらず、風邪知らず 福島●牛来定夫 …… 84  
 ガーデンハックルベリー 自動車学校が休耕田で栽培 岩手●朽木聖好 …… 86  
 クランベリー 湿地に強く、遊休水田向き!? 山形●石澤毅臣 …… 90



# 第3章 ナッツ、ベリーを味わう

## ナッツのレシピ

くるみ大福 …… 92

干し柿とくるみのチョコ …… 93

ナッツとドライフルーツのぎゅうひ餅 …… 94

くるみと大豆のタフィー …… 95

ピーカンパイ …… 96

くるみ餅／たたきごぼうのくるみ和え …… 97

## ベリーのレシピ

ベリーのパンチ …… 98

クワの実ソース／ブラックベリージャム／ヤマモモのコンポート …… 100

ベリーのガレット／ベリーのシロップ …… 102

ベリーの瓶詰め …… 104

クワの実クランブルマフィン …… 106

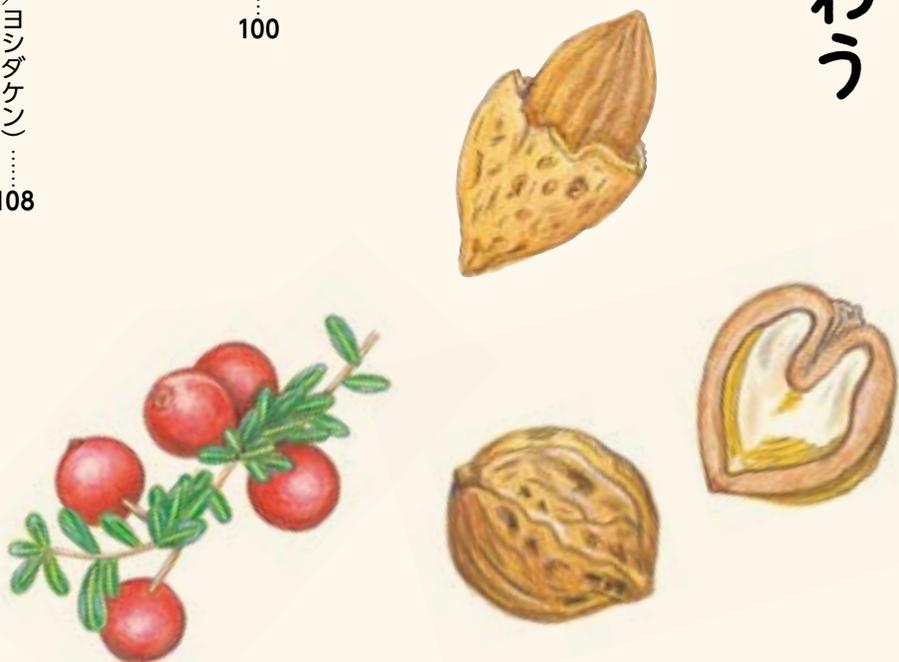
ヨーグルトバーク／ラズベリーシャーベット …… 107

誌上タネ交換会で入手 ガーデンハックルベリーの酒（岐阜三郎さん／ヨシダケン） …… 108

苗木の入手問い合わせ先 …… 110

掲載記事初出一覧 …… 111

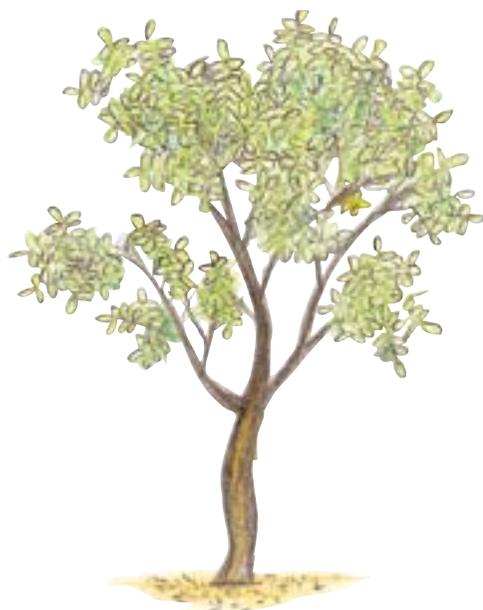
\*（ ）は取材対象者。執筆者、取材対象者の情報は、雑誌掲載時のものです。



# ピーカンナッツ Pecan nuts

— 別名「ペカン」。「バターの木」と呼ばれるほど良質な脂肪酸がたっぷり

まとめ・編集部



高木性で、原産地には樹高20～40m、幹の直径が2mにも達する巨木もある

## いつ植えて、いつとる？

植え付けは12～2月。9～11月に自然落果したタネを拾う

## 耐寒性は？

-10℃以下でも耐えられ、耐寒品種では-23℃でも越冬するとされる

## 日本での北限は？

岩手県（現在の栽培地）

## 何年目から収穫できる？

接ぎ木苗なら定植3年目くらいから収穫できる。実生では収穫までに20年以上もかかる



果実は楕円形。中のタネはクルミほどかたくないので、素手で割れる

## どんな作物？

クルミ科の落葉樹で、原産地は北米からメキシコ北部。北米原住民アルゴンキン族の言語で「石で割るナッツ」という意味で、クルミと同じくタネを割って仁を食べる。チョコなどでコーティングされた菓子が大人気



ナッツ（仁）の形はクルミよりも単純で、簡単に取り出せる

## 主にどこでつくられている？

アメリカ南部とメキシコ。現在、日本で食べられているピーカンナッツのほとんどはアメリカ産。近年、南アフリカやオーストラリアでも栽培面積が増えている

イラスト・橋崎洋子

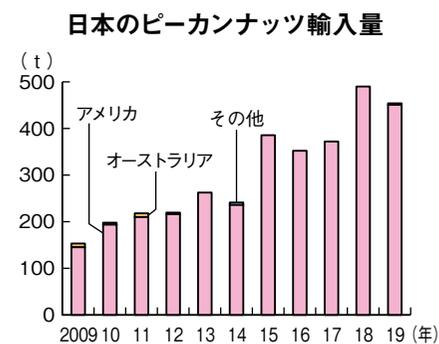


雌花



雄花

雌雄同株。風媒花だが、雌雄それぞれの成熟時期が異なるため、多品種の混植が望ましい



この10年間ほどで国内需要は2～3倍に増えた。ほとんどをアメリカから輸入



10m以上の高木に生長するので、収穫は防風ネットの上に種子を落果させて拾い集める

ピーカンの樹は落葉・高木で長寿命です。和歌山の実家の30年生の樹も2階建ての納屋の屋根の上に枝を伸ばしています。

### 果皮から落ちた種子を収穫

生き残って、果実の生産を続けています。ピーカンの大木の生命力の強さに、ただただ驚かされるのみです。現在は、移住してきた鹿児島県指宿市の開聞岳山麓に、実家から穂木として持ち帰って接ぎ木した10品種の苗木を定植して、試験栽培を行なっています。これらの品種の苗木は、2020年度から陸前高田市のプロジェクトにも活用してもらっています。

### 多品種を植えて結実を確実に

ピーカンは雄花と雌花が同一の樹につきます。開花は5月で、花粉は風によって運ばれる風媒花です。しかし、雌花が先に成熟する品種と、雄花が先に成熟する品種の二つのグループに分

熟すと果皮が割れて種子が落ちます。アメリカでは10m×10mの間隔で定植して、樹下をトラクタが走り、トラクタに装着したシェイカーという機械で幹を揺すって果実を落とし、種子を拾い集めて収穫します。トラクタやシェイカーを用いない日本では、収穫期になったら樹冠下に防風ネットを張り、その上に落ちてくる種子を拾い集めています。地面に落果させてしまうと、イノシンが喜んで食べてしまいます。

## 別名はペカン 全国で育てられ、 接ぎ木なら 3年で結実

日本熱帯果樹協会 ● 米本仁巳



和歌山で収穫したピーカンナッツの果実。殻を割って仁を食べる。クルミより取り出しやすい

### アメリカでは、なじみのナッツ

ピーカンナッツ（以下ピーカン）はペカンとも呼ばれるクルミ科のナッツで、北米からメキシコ北部が原産です。アメリカ先住民族にとって重要な食物で、紀元前6100年頃には食べられていました。彼らが狩りに出かける時に携帯用食品として持ち歩き、食べ残したナッツを植えて回ったことから、ほぼ全米に広まってきました。

### 日本でも10品種が生き残った

近年になって日本でも、果樹農家の高齢化や廃園の対策として、比較的放任栽培が可能なピーカンが注目されるようになってきました。岩手県陸前高田市では東京大学と㈱サロンドロワイヤルが共同でピーカンによる農業再生・地方創生プロジェクトを立ち上げて、津波被害からの復興に努力しています。

筆者は20年以上前にアメリカから50品種以上を導入し、和歌山県の実家の畑に定植して栽培適応性を見てきました。この20年あまりの間、放任されたままでしたが、有望な10品種が現在も



ハワイ島コナ地域で大きく育ったピーカン。品種にもよるが、亜熱帯でも栽培できるし結実もする

果実が肥大する様子

6月上旬



「キャンディー」の幼果

9月初め



肥大盛期

10月上旬



収穫時。果皮が割れて種子が見えている



切り接ぎした苗木。接ぎ木なら3年目から結実する

かれます。1品種だけ植えると、雄花から花粉が放出される時期と雌花が受粉態勢にある時期の重複が短いか皆無になる場合があり、多くの結実が望めません。多品種を混植すると確実です。

和歌山県すさみ町江住地区の斧さんというお宅に1樹だけあった大木のピーカンは、毎年多くの実をつけていました。この品種はカリフォルニアから種子で導入したもので、雌花と雄花の開花期の重複期間が長い特徴があり、果実の大きさも大きかったことから、筆者は「エスミ」という品種名を付けています。

寒冷地では早生品種を選ぶ

アメリカではネブラスカ州やイリノイ州の寒冷な地域でも栽培が可能な

「北部ペカン」と呼ばれる品種と、南部の温暖な地域で栽培されている「南部ペカン」と呼ばれる品種があります。和歌山での栽培実験から、5月に開花結実した早生の「キャンディー」や「キヤド」などは9月下旬頃から落果が始まり、エスミは10月中旬頃から、晩生で果実の大きい「コルビー」は11月上旬頃から落果することがわかりました。果実の生育期間の月平均気温が28℃以上、月最低気温も16℃以上が果実の成熟にとって必要といわれます。果実生育期間の短い寒冷地では、早生品種を選ぶべきです。

また、休眠しなければ花芽が分化せず、その休眠打破には冬期に7・2℃以下になることが望ましいといわれますが、ハワイ島コナの試験場に保存さ

る。ピーカンで登録された農薬はないので、使う場合は一般果樹類で使用できる農薬で対処します。

接ぎ木苗なら3年で結実する

ピーカンはかつて恩給の木と揶揄されたことがあります。種子で導入された、接ぎ木技術がなかった時代のわが国では実生苗で定植されましたが、結実するのは定年して恩給をもらう頃になるという意味です。モモ・クリ3年カキ8年といいますが、ピーカンの実生では初結実するまでに20年以上もかかるということです。

一方、接ぎ木した苗木を定植すれば

3年目くらいから結実が始まります。とくに「エスミ」は斧さんが20年間辛抱した結果得られた、1樹のみでも結実する有望な品種です。筆者はピーカンの増殖法を確立しましたので、「エスミ」を含め自分で保存している10品種程度の接ぎ木苗木を毎年生産し、希望者に販売しております。

アメリカでは10年生の1樹から22kg 15年生だと45kgのナッツを生産するといわれます。5個の乾燥したナッツが約9gですから、22kgだと約2400個、45kgだと5000個ということになります。栽植本数が何万本もあり、あらゆる方向から花粉が風に乗って飛んでくる条件下での話ですから、数本程度の植栽のわが国では、このような大量のナッツは望めないかもしれません。

しかし、自分で栽培して収穫したナッツで、ピーカンパイを焼いて友人たちに振る舞える楽しみは、何物にも代えがたいものではないでしょうか。



キヤド キャンディー

どちらも早生種



コルビー キヤド

「コルビー」は11月上旬から収穫する晩生種で大粒



エスミ

9月初めに撮影。早生種より半月ほど遅れて10月中旬頃から収穫が始まる

# ラズベリー・

# ブラックベリー

## Raspberry & Blackberry

——独特の香りと甘酸っぱさが魅力

まとめ・編集部

### 栽培適地

ラズベリーは耐寒性が強く、夏に涼しい気候を好むが、近年では暖かい地方でも育つ品種も登場している。ブラックベリーはラズベリーよりも暖かい気候を好む



ブラックベリーは芯ごととれる

### どんな作物？

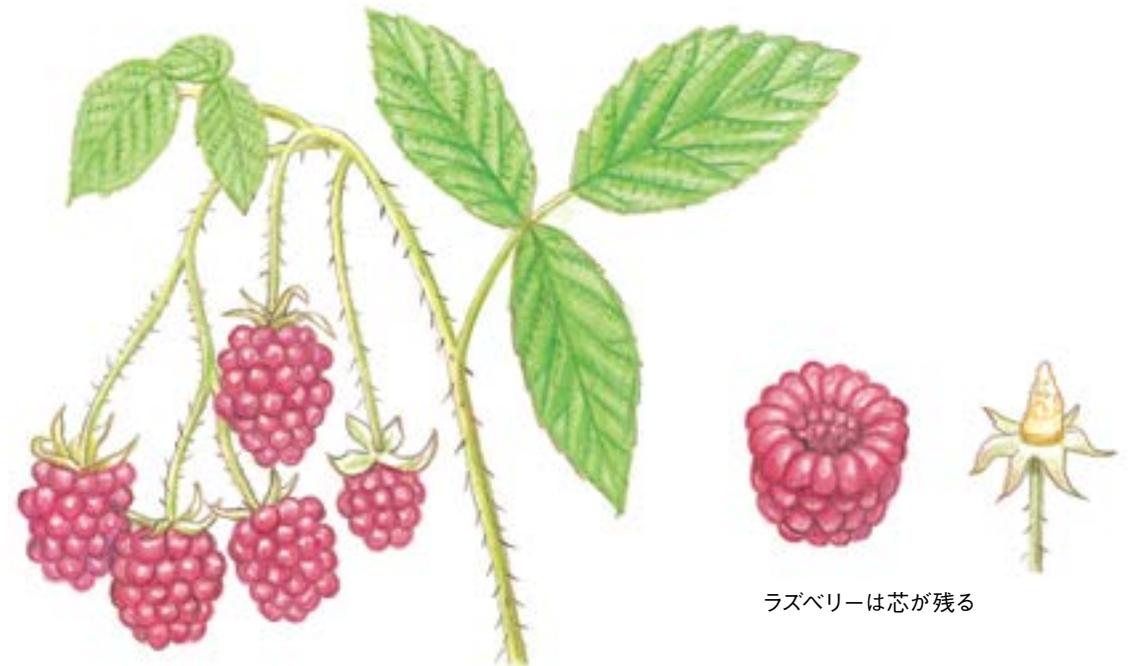
どちらもバラ科キイチゴ属の植物。キイチゴ属の植物は400種あまりあり、日本には70種ほど自生するとされるが、栽培種としてはラズベリーとブラックベリーが代表的。ブラックベリーから改良されたボイセンベリー、タイベリーなどもある。ジャムやアイスクリーム、タルトなど菓子の飾り、アイスクリーム、ヨーグルトなどに広く使われる。果実が傷みやすく、生果での流通は地元が中心

### 主な生産地

秋田県、北海道、山形県など

### 育ち方

地下茎から吸枝が伸びて増える。越冬した枝を結果母枝として夏に結実する品種（一季成り性）と、越冬した枝に加え、その年に伸びた枝を結果母枝として秋に結実する品種（二季成り性）の品種がある（62ページ）。結実するとその結果母枝は枯れる



ラズベリーは芯が残る

『地域食材大百科3』『落葉特産果樹』（ともに農文協刊）などによる。

イラスト・橋崎洋子

# 土のう袋栽培がおすすめ

秋田県五城目町 ● 佐々木雄幸

## 国産ラズベリーに需要あり

秋田県五城目町で主食用米を10ha、ラズベリー4品種を12棟のハウス（うち6棟が水稻育苗と兼用）で栽培している。

1982年、秋田県立農業短大（現・秋田県立大学）卒業後、派米農業研修生として2年間、ワシントン州ウエナチの近くにあるオロンドという小さな町のフルーツカンパニーで修業した。100haほどの（現地では）小さな農場であったが、最新技術を取り入れた経営を行ない、パイオニア的な存在であった。帰国後、果樹農家になろうという夢と野望を持っていたが、小さな規模では立ちゆかなかった。以後、水田面積を増やし、稲作専業となった。  
ラズベリーは15年前、町長の「町に新たな特産品を」という呼びかけに

じ、栽培を始めた。町内の農家に呼びかけ7人で「五城目町キイチゴ研究会」を設立した。ちょうどその頃、私の母校に北海道大学から今西弘幸准教授が赴任し、ラズベリー栽培を普及したいとの話があった。さっそく産学共同研究という形で、大学と一緒に取り組むことになった（62ページ）。

秋田の気候、風土に合った品種、苗木の繁殖、栽培技術、営業、代金の回収、その他もろもろ。始めて5年ほどで研究会の生産者は20人以上に増え、収量は2t、収入は全体で400万円を超えた（現在は会員の高齢化により収量は1tほど）。

ラズベリーの輸入量は年間3000tを超えているが、国産はその1%にも満たない。「国産のラズベリーがほしい」という要望は、北海道から沖縄まで各地からたくさん寄せられている



実が大きい「チルコチン」。夏季結実性品種（一季成り）。2年枝に実をつける。7月に収穫

## 土のう袋でコストダウン

果樹栽培は全般的に、開園にあつての初期投資が大きい。モモ・クリ3年、カキ8年といわれるように、収入を得るまでの期間が長い。しかしラズベリーなら定植の当年から収穫できる（秋季結実性品種の場合）。

ただしラズベリーは耐寒性は高いが日本の高温多湿は苦手。病気を抑制するには、ラズベリーの花が咲く前に雨を避けることが必要だ。雨除け施設をつくるとなるとコストがかかるが、「ポットに用土を入れ、水稻育苗ハウ

根仕立てを維持しやすい。  
樹は6〜7年で更新する。その間、土のう袋は十分保つし、根詰まりもしない。



8月、「ヘリテージ」の収穫風景。土のう袋をずらりと並べて垣根仕立てにしているので作業しやすい



「ヘリテージ」。秋季結実性品種。地下茎から伸びた1年目の吸枝を結果母枝とする。お盆すぎ〜11月に収穫

## 垣根仕立てに好都合

しかしここで問題が発生した。用土が20ℓ入るプラスチックポットは1個700円もする。1000ポットで70万円は大きなコストである。そこで考えたのが土のう袋である。ストロングタイプの土のう袋は1袋45円。1000袋で4万5000円。まあ、これだったら晩酌を少し控えめにしたらやれるかもしれない、と思ったのである。

土のう袋（ポット栽培）で取り組んだことで予期せぬ利点があった。ラズベリーは地下茎を伸ばし、春から夏にかけて地下茎から吸枝（サッカー）を地上に伸ばして実をつける。地植えで長年栽培すると、この吸枝の発生が横に広がっていく。つまり作業通路がなくなるのだ。

私は作業効率化のため垣根仕立てをしているが、これができなくなる。その点、土のう袋で根域制限すると、垣



せん除した吸枝

12月、収穫後の「ヘリテージ」。越冬に向けて吸枝をせん除した。秋季結実性品種は二季成りのため、切らなければ翌春にも実をつけるが、秋果のみ収穫したほうが質がよい。越冬中、枝が積雪で折れる心配もないので、この品種をメインに栽培。水稻の育苗中は外に移動



20ℓの土のう袋に土を詰めると25kgほど。パレットに載せてフォークリフトで運ぶ



土のう袋に土を詰める時、底を切ったペール缶を先に入れておくと詰めやすい

# ラズベリーの 収穫から出荷まで

秋田県五城目町●佐々木雄幸さん

## 収穫は専用のハサミを使って

カラーチャートも見ながら、適度に熟した果実を収穫する。ラズベリーの果実はとても傷みやすいため、手で触らずに収穫できる専用のハサミを使うとよい。



佐々木さんが使っている品種ごとのカラーチャート。冷凍用か生鮮用かによっても時期が違う



佐々木さんが使っている専用のハサミ。二段式の刃にゴムのカバーが付けてあり、切った果実を挟んで持てる構造。ハサミは、「ウルトラ二段刃鋏」「野口式二段鋏」など(いずれも、日本農業システムで取り扱い)



果実の柄をつかんだところ

## 遠隔地には芯を取って冷凍出荷

収穫した果実から形の悪いものを除き、芯を取り除いて冷凍する



収穫した果実



形の悪い果実を除き、芯をはずす



カゴに集めた状態で冷凍し、袋詰めにする



品種ごとに冷凍した果実

## 生の果実は芯付きで出荷

生の果実の出荷は地元のお菓子屋さん向けが基本。形の悪いものなどを取り除き、芯を付けた状態でイチゴパック(100g用)に詰め、収穫の翌朝に配達する

## 暑さ対策、土の軽量化

ラズベリーは寒さに強く、1mの積雪があっても問題はない。一方で夏季は冷涼な気候で順調に生育する(15〜25℃)。そのため暑さ対策で夏はハウスに寒冷紗を被覆する。しかし昨夏は35℃を超える日が7月下旬から8月いっぱい続き、対策しても実が肥大しにくかった。これ以上暑くなると設備投資が必要となるだろう。

ラズベリーは土質を選ばないが、総じて排水性のよい用土に定着する。私は軽量化も兼ねて、山土にモミガラ20%、ケイ石20%を入れている。



上から「ワインダーイエロー」と「ハノーバー」。どちらも夏季結実性品種(一季成り)、7月収穫

収量は1袋当たり年間500gが目標であるが、今のところ400gほどである。仕立て方を工夫して結果枝の本数を増やすことを考えている。

## 生果は産地ならではの

ラズベリーは皮がものすごく薄くて軟らかい。そのため生で提供できる場所は、町内や近隣の菓子屋などに限られる。秋田市の洋菓子店では、朝どれの生ラズベリーをのせたタルト(850円ほど)に行列ができるという。遠方には冷凍したものを輸送している。



2年枝をつくるため、枝を残してある

2月、夏季結実性品種の越冬の様子。残した枝を結果母枝として、7月から収穫を始める。この土のう袋はラズベリー専用のハウスに置き、移動しない

増え続ける国産ラズベリーの需要に対して供給すべく、今後とも工夫を重ね、規模の拡大に取り組んでいきたい。息子(28歳)も「農業をやる」という決意を固めたので、今後がますます楽しみです。

。一昨年には農商工連携事業で、県内の菓子製造会社と販売業者と手を組んだ。県内農産物を高く仕入れて加工し、首都圏や海外に販売したいというのだ。私は1kg4000円以上で卸している。