



本情報は2023年7月末のものです

ぶどうは古代エジプトの壁画にも描かれており、日本でも野生の山ぶどうが弥生時代の遺跡から確認されています。日本で本格的な栽培が始まったのは鎌倉時代からと言われており、古くから人々にとって馴染み深い果物のひとつです。

栄養素

■ブドウ糖

“グルコース”とも呼ばれ、動植物が活動するために使われます。特別な場合を除き、脳が利用できる唯一のエネルギー源のため、人体にとって重要な栄養素です。過剰な摂取は肥満を招き、生活習慣病とも関係するため、適度な摂取を心がけましょう。

ぶどうから発見されたのでブドウ糖と呼ばれます



世界中で10,000種超！

ブルームは乾燥を防ぐ役割があります

ぶどうの種類

黄緑

爽やかな香りが特徴的で渋み・酸味が少なめです
皮ごと食べられる品種が多いです
◆ シャインマスカット
◆ ロザリオ・ビアンコ など

赤系

黒系と比べるとさっぱりしていて、渋みがやや少なめです
皮が薄く、皮ごと食べられる品種もあります
◆ デラウェア ◆ 甲斐路 など

黒系

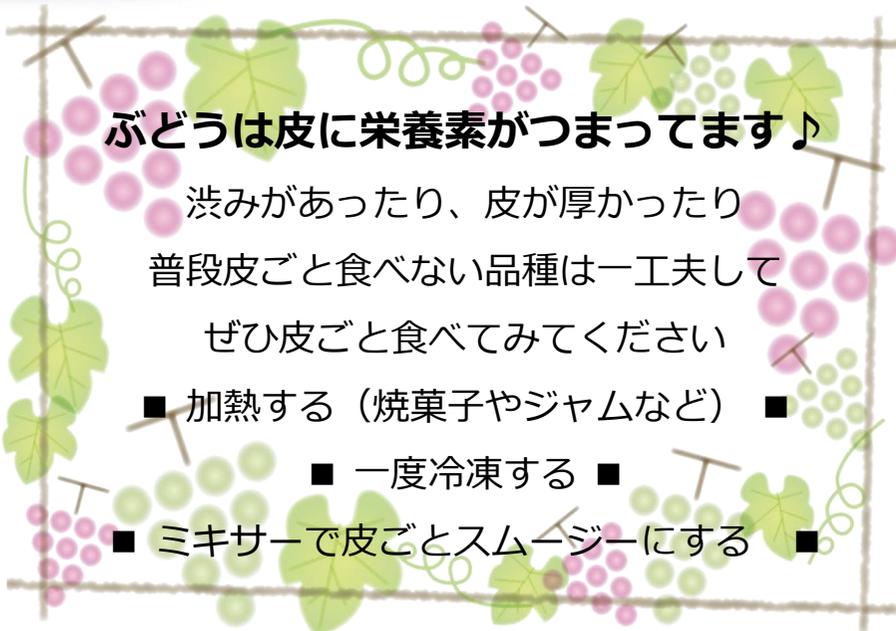
皮の色が濃く、皮の部分にアントシアニンを多く含んでいます
渋みが他の品種と比べて感じられます
◆ 巨峰 ◆ ピオーネ
◆ ナガノパープル など

おいしい選び方

- ◆ 皮にハリがある
- ◆ 表面に白っぽい粉(ブルーム)がついている
- ◆ 枝(軸)が黄色~緑色
- ◆ 実が隙間なくついている

■アントシアニン

紫色の天然色素で、ポリフェノールの一種です。目の健康を維持する作用のほか、活性酸素を抑える抗酸化作用があるため、様々な病気や免疫機能の低下を予防する作用もあります。



ぶどうは皮に栄養素がつまっています♪

渋みがあったり、皮が厚かったり
普段皮ごと食べない品種は一工夫して
ぜひ皮ごと食べてみてください

- 加熱する(焼菓子やジャムなど)
- 一度冷凍する
- ミキサーで皮ごとスムージーにする

今月のレシピ ぶどう

キャロットラペ

◆材料（2人分）

- ・にんじん（小） 1本
- ・ぶどう 6粒
- ★オリーブ油 大さじ1
- ★塩 小さじ1/3
- ★砂糖 小さじ1
- ★レモン汁 小さじ1
- ★こしょう 少々

1人分
エネルギー 104cal
塩分相当量 1.0g

◆作り方

- ① にんじんはピーラーで細長く切り、耐熱容器に入れて電子レンジで600W 2分加熱し、粗熱をとる
- ② ぶどうの皮はお好みでむき、半分に切る
- ③ ★をよく混ぜ合わせる
- ④ ①～③を混ぜ合わせ、30分以上おいて味をなじませる

ぶどうのクラフティ



1人分
エネルギー 128kcal
塩分相当量 0.2g

◆材料（3人分）

- ・ぶどう 10～15粒
 - ・たまご 1個
 - ・ホットケーキミックス 大さじ4
 - ・牛乳 100ml
- ※半量を生クリームに置き換えてもOK

◆作り方

- ① ぶどうは洗って、水気をふく
- ② ボウルに卵を割り入れて溶き、牛乳を加えて混ぜ合わせる
- ③ ホットケーキミックスを加えて、ダマがなくなるよう混ぜ合わせる
- ④ 油またはバター(分量外)を塗った耐熱容器に②のぶどうを並べ、④の生地を流し入れる
- ⑤ オーブンで180℃40分加熱する
途中で、焦げないようにアルミホイルを被せる
- ⑥ 焼きあがったら竹串で刺して、中まで火が通っているか確認し、粗熱をとって切り分ける

種ありの場合は
ここで種を取り除くと
食べやすいです