

ブドウ

～ポリフェノールの宝庫～

イラスト：小林裕美子

ブドウのプロフィール

【分類】ブドウ科ブドウ属

【原産地】中近東

【おいしい時期(旬)】6～10月ころ(夏秋)

【主な栄養成分】カリウム、ブドウ糖、果糖、
アントシアニン、レスベラトロールなど

解説：KAORU

選び方

実がふっくらとしていてみずみずしい

色が濃くても問題ないよ

実が隙間なく均等に付いている

果皮に張りがある

軸が太く、きれいな緑色

果皮にブルーム(白い粉)がしっかり付いている



NG
軸が茶色く枯れている軸を持って揺ると実が落ちる……



赤系 黒系

熟すと濃い色に、黒紫色や濃紅色のものが甘く濃厚な味わい

緑系

鮮やかな濃緑色より、黄みがかっていた方が熟して、酸味が少なく甘い

保存方法

できるだけ早めに食べてね

常温保存

鮮度が良ければ4、5日ほど日持ちする

実を1粒ずつに分けると長持ち!

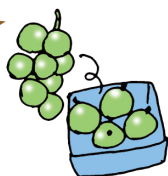
冷凍保存



冷蔵保存

ブルームは洗い流さず保存
水分の蒸発を防ぎ鮮度を保つてくれるよ
食べる直前にさっと水洗いすればOK

要注意
冷やし過ぎると甘味を感じにくい……



軸(小果柄)を少し残して1粒ずつ切り離し、保存容器に入れて野菜室へ

水分の蒸発が抑えられ、鮮度劣化を防ぐことができるよ

ブドウのいろいろ

世界には1万種以上の品種があり、ワイン用の品種も多い
日本では80種類ほどが商業用として栽培

赤系



「甲斐路」「安芸クイン」など

黒系



「巨峰」「ピオーネ」など

緑(白)系



「マスカット・オブ・アレキサンドリア」「ロザリオビアンコ」など

ブドウの子カラ



カリウム

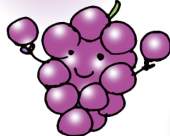
高血圧予防、むくみ改善に

ブドウ糖、果糖

暑い時期の疲労回復や夏バテ予防
集中力を高める効果も

レスベラトロール

ポリフェノールの一種の発がん抑制作用、食物アレルギーの発症を抑える効果も



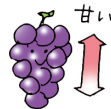
アントシアニン

ポリフェノールの一種の老化や生活習慣病の予防、目の疲労・病気の予防に

楽しみ方・食べ方のコツ



凍った状態で水に漬けると、皮がツルツルっと簡単にむけて便利



甘い

軸側が先端よりも糖度が高め(品種による)

デザート

シャーベット、タルト、ケーキ、ムース、ゼリーなど



最後まで強い甘味を楽しみたい場合は、先端から食べてね

料理

フルーツサラダ、白あえなど



ジャムやソース、ワイン、スムージーにも!



ブドウのヒミツ

和名 葡萄
英名 Grape
仏名 Raisin

歴史

中近東

古代エジプトの壁画にワイン製造の様子が!



日本

山ブドウが自生

奈良時代 シルクロードを経て中国から伝来
明治時代 本格的な栽培が始まる

