

ぶどう

grape



ぶどうの歴史は古く、紀元前3000年頃には、すでにカスピ海沿岸やコーカサス地方などで栽培が行われています。世界のぶどうの8割近くがワインとして使われるのに対し、日本では約9割が生食用です。日本で初めてぶどうを植えたのは、山梨県勝浦町です。100年ぐらい前からいろいろな種類の品種が入り、日本各地で栽培されるようになりました。

栄養

ミネラルやビタミンが豊富なブドウは、欧洲では「畠のミルク」と呼ばれています。抗酸化作用があるポリフェノールを多く含み、エネルギー源のぶどう糖は、体内で素早くエネルギー源になるので疲れた時に食べると回復が早くなります。皮にはポリフェノールの一一種、アントシアニンやレスベラトールが豊富に含まれています。干しぶどうは生食よりも鉄などのミネラル類が多く、栄養価がより高まります。

アントシアニン

活性酸素を取り除き、老化を防ぐ効果、視力機能の回復や肝機能の向上が期待できます。栄養価を考えると皮ごと食べるのが望ましいです。

ぶどうの種類

ぶどうは世界で最も栽培されている果物で、その種類も1万種以上にのぼるといわれています。大別すると、ヨーロッパブドウ、アメリカブドウ、欧米雑種の3つです。



デラウェア

日本人にとてもなじみ深い、小粒の種なし品種。糖度が高く、酸味が少ない。オハイオ州デラウェアで発見された。



巨峰

日本で最も生産されている品種。「ぶどうの王様」の異名どおり、果汁が多く甘味も強い。



マスカット オブ
アレキサンドリア

高級ぶどうで、多くの品種の親となっている。ぶどうの女王にふさわしく、気品のある豊かな香りと味がある。



甲斐路

まろやかとした甘さで、香りはマスカットに近い。晩生種で皮ごと食べられる。



マスカット ベリーA

日本初の醸造用品種。糖度は20度前後にもなり、濃厚な甘味を持つ。国内改良種を原料としたワインの中では、最良のものができるといわれている。

豆知識

●皮の表面に付く白い粉「ブルーム」は、ぶどう自身が病原菌などから身を守ったり、鮮度を保つために作り出している物質です。虫歯予防やアンチエイジングに効果のある成分「オレアノール」が含まれることが明らかになっています。

●グレープシードオイルは乾燥させたぶどうの種子を圧搾して精製したものです。ポリフェノールが豊富に含まれているほか、ビタミンE、オレイン酸、リノール酸が主な栄養成分として含まれています。ビタミンEが多く含まれているため酸化しにくくなっています。

ぶどうのパープルゼリー

今月の
レシピ



【材料】ガラス小鉢4個分

ぶどう……20粒(1鉢に5粒入れる)
(種なしベリーAを使用) 飾り用4粒

粉ゼラチン……………5g

水……………大さじ1

砂糖……………35g

水……………150cc

牛乳……………150cc

*ぶどうは巨峰・ピオーネ・ベリーAなどの黒系の品種を使います。
(皮を煮たときにきれいな紫色が出ます)

【作り方】

①ぶどうをよく洗い、皮をむく。**皮は捨てないで**
とっておく。ぶどうが大きい時は、半分に切る。
(4個は皮をむかず、飾り用にする)

②皮をむいたぶどうは、器に分けて入れておく。

③ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。

④鍋に**砂糖、ブドウの皮**を入れて、ひと煮立ちさせ、火からおろす。皮を取り出し、ゼラチンを入れて溶かし、あら熱をとる。

⑤あら熱がとれたら、牛乳を加え、混ぜ合わせ、ぶどうの入った器に入れて、冷し固める。ぶどうやミントを飾りつける。

参考：「からだにおいしいフルーツの便利帳」高橋書店、「からだによく効く食べ物大辞典」池田書店

健康 かわう版



第160号
平成28年8月